

Gymnastikstunde

Ihr habt bereits Trainingskleidung an, tragt Eure Maske und habt die Hände desinfiziert.

1. Ihr erhaltet im Eingangsbereich Eure Gymnastikmatte und geht zu einem der markierten Plätze im Gymnastikraum bzw. zum Hocker im Geräteraum.
 - Der Weg zum Gymnastikraum geht über die Wendeltreppe nach unten über den schmalen Gang in den oberen Gymnastikraum.
 - Diejenigen, die im Geräteraum bleiben, suchen sich einen freien Hocker-Platz.
2. Die **Gymnastikmatte** müsst Ihr für die nächste Zeit **mit nach Hause** nehmen und zur Stunde wieder mitbringen.
3. Eure Sachen (Schuhe und ggf. Jacke, nehmt Ihr mit zum Gymnastikplatz und legt sie irgendwo auf den Boden unter die Bank oder den Hocker, bitte nicht auf Geräte)
4. **Am Platz dürfen die Masken abgenommen werden.**
5. Am Ende der Gymnastikstunde Maske wieder aufsetzen, Matte und persönliche Sachen nehmen und das Studio über die nächste geöffnete Tür verlassen.
6. Bitte führt im Umkreis vor dem Studio keine Gespräche und bildet dort keine Gruppen.

Anmeldung zur Gymnastikstunde: gymnastik@govital-fitness.de

Bitte Tag und Uhrzeit angeben.
