



2. Öffnungszeiten **unter der Woche von 8.00 bis 22.00 Uhr**, am **Wochenende von 10.00 bis 18.00 Uhr** (keine Trainingszeiten zwischen 6.00 und 8.00 Uhr am Montag, Mittwoch und Freitag).
3. Umkleidekabinen, Schränke und Duschen sind gesperrt.
4. WCs dürfen nur von jeweils einer Person betreten werden.
5. Mitglieder müssen in Sportkleidung und mit Trainingsschuhen kommen, ein großes Handtuch (ca. 90x50cm) muss mitgebracht werden, andernfalls ist kein Training gestattet!
6. Eine Wasserflasche darf mitgebracht werden.
7. Im Clubgebäude ist eine Maske zu tragen, diese darf erst zu Beginn des Trainings abgenommen werden.
8. Vor Betreten des FitnessClubs bitte die Hände desinfizieren.
9. Nach der Benutzung muss jedes Gerät desinfiziert werden.
10. Der Abstand von 2 m muss zu jeder Zeit gewahrt werden. Aus diesem Grund wurden einige Geräte umgestellt und einer der Crosstrainer ist gesperrt und darf nicht genutzt werden.
11. Der Zirkel darf von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden unter Einhaltung folgender Hygienemaßnahmen:
  - Die Hände werden vor dem Start des Zirkels desinfiziert.
  - Ein großes Handtuch wird als Unterlage auf den Geräten verwendet.
  - Jedes Mitglied vermeidet den Kontakt der Hände mit dem Gesicht um Schmierinfektionen zu unterbinden.
12. Die Bänke im Freihantelbereich dürfen nur innerhalb der markierten Felder bewegt werden.
13. Bänke, Hanteln und Kettlebells müssen nach der Benutzung gereinigt werden.
14. Weiteres Equipment wie Resistance Bänder, Pilates Rollen, Medizinbälle, etc. dürfen aktuell nicht benutzt werden.
15. Jedes Mitglied muss sich über die mywellnes App eine „Startzeit“ auf der Trainingsfläche buchen, da es eine maximal erlaubte Personenanzahl für die Nutzung der Trainingsfläche gibt. Die Startzeiten können unter „Zeitplan Kurse“ über die App gebucht werden und werden vom Personal kontrolliert. Ohne Startzeit gibt es keinen Zutritt! Jede Startzeit beträgt 60 Minuten. Pro Startzeit können sich 9 Mitglieder einbuchen.
16. Die Geräte werden zusätzlich regelmäßig von unseren Mitarbeitern desinfiziert.

## HYGIENEREGELN FÜR DEN KURSRAUM 3



1. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte zum Training mit, oder nutzen Sie ein großes Handtuch.
2. Der Abstand von 2 m muss zu jeder Zeit gewahrt werden, dies gilt beim Eintreten, während des Kurses und beim Verlassen.
3. Sollten Sie Krankheitssymptome aufweisen, sehen Sie bitte von einer Kursteilnahme ab.
4. Die Umkleide dient lediglich als Zugang zum Kursraum. Bitte erscheinen Sie bereits in Sportsachen zum Training.

Folgende Kurse finden wieder statt:

**Kurs bei Frau Prickl ab 11.06.2020** (bis zum 06.08.2020; dann nach den Sommerferien)  
Donnerstag von 19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs bei Ulla Bellinger ab 15.06.2020** (Pause in den Sommerferien)  
Montag von 11.15 - 12.15 Uhr / 18.30 - 19.30 Uhr / Donnerstag von 10.30 - 11.30 Uhr

**Kurs bei Henry Mügge ab 16.06.2020**  
Dienstag von 19.00 - 20.00 Uhr (voraussichtlich auch während der Sommerferien)

**Kurs bei Annika Tiefenbacher ab 20.06.2020**  
Samstag von 09.00 - 10.00 Uhr (voraussichtlich auch während der Sommerferien)