

Hygieneplan für das Training im Gesundheitsstudio und im und Rehasportverein

- Das Studio wird mit Abstand (1,5 m) nacheinander betreten (keine Warteschlangen).
- Ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen ist beim Training zu gewährleisten.
- Mund-Nasen Schutz: bitte Tragen beim Kommen und Verlassen der Räumlichkeiten! Fremdschutz!
- Durch das Einchecken bestätigt der Teilnehmer, dass er sich gesund fühlt und kein Fieber hat. Einchecken: Anmelden bei Virginia über 0178/6863609 wann Du ins Training kommst 90min. pro Person. Anwesenheit Eintragen im Buch EINTREFFEN/TRAINING BEENDET.
- Kunden des Gesundheitsstudios können die Räumlichkeiten ausschließlich über die Notausgangstür verlassen. Auch so ist gewährleistet, dass sich die Kundenwege nicht kreuzen. (Anwesenheit eintragen)
- Hygiene und Desinfektionsmaßnahmen – nach Nutzung von Sportgeräten – werden von den Nutzern durchgeführt.
- Regelmäßig werden durch das Personal spezifische Dinge desinfiziert.
- Die Duschen und die bleiben geschlossen.
- Die Umkleiden werden nur als Schrankraum genutzt, um Wertsachen wegzuschließen.
- Jeder Teilnehmer muss ein großes Handtuch als Unterlage benutzen.
- Jeder Teilnehmer muss in langer Hose trainieren.
- Kundinnen und Kunden mit Symptomen einer schweren Atemwegsproblematik sollten zur Zeit das Studio meiden.
- Auf Übungen mit Körperkontakt ist zu verzichten, ebenso auf Hilfestellung z.B. beim Langhanteltraining.
- Bitte denken Sie stets an das gründliche Händewaschen.

Natürlich ergeben sich nun folgende Kapazitätsgrenzen für unsere Tanzräume:

Oberer Tanzraum 2: Kinder und Jugendliche **4 Solo-Tänzer + Lehrer (10m2 pro Person)**

Unterer Tanzraum 1: Erwachsene **5 Teilnehmer + Lehrer (10m2 pro Person)**

Pilates Reformer: **2 Erwachsene + Lehrer (10m2 pro Person)**

Gesundheitsstudio: **2 Teilnehmer (40m2 pro Person)**

Unterer Raum 1: Erwachsene **10 Rehasport Teilnehmer + Lehrer (5m2 pro Person)**