

# AUS AKTUELLEM ANLASS

# COVID-19

## Schutz- und Hygienemassnahmen

- Vor & nach dem Training bitte die Hände waschen und/oder desinfizieren.
- Zur Begrüssung das Händeschütteln unterlassen.
- Wenn möglich die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr vermeiden.
- „social distancing“ haltet zu den einzelnen Kunden & auch Trainern/Trainerinnen den nötigen Abstand von mindestens 2 Metern.
- Die Trainingszonen sind klar markiert.
- In ein Taschentuch oder Ellenbogenbeuge husten & niesen.
- Die Matten und Geräte vor und nach der Stunde gründlich reinigen/desinfizieren.
- Entsorgt das Papier & die Becher direkt im geschlossenen Mülleimer.
- Ihr dürft gerne Eure eigene Matte mitbringen oder die Trainingsfläche mit einem Tuch abdecken.
- Hygiene Füsse-Hände: auf den Geräten empfehlen wir das Tragen von Socken. Es ist auch möglich, mit Handschuhen zu trainieren (wir haben einige vorrätig!)
- Versucht die Finger möglichst vom Gesicht fern zu halten.
- Weiterhin sind wir gezwungen, die taktilen Anleitungen zu unterlassen.
- Die Garderoben können nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Daher bitten wir Euch, bereits in Trainingskleidern zu erscheinen.
- Tätigt, wenn möglich, die Abokäufe ONLINE, so dass es zu keiner Ansammlung vor der Theke kommt. Oder an der Theke kontaktlos.
- Nach dem Training das Studio möglichst rasch verlassen, so dass es zu keiner Menschenansammlung kommt.
- Weiterhin unterstützt viel Bewegung, eine gesunde Ernährung & frische Luft das Immunsystem.
- Wenn ihr Euch nicht gut fühlt, lieber zu Hause bleiben. Falls ihr bereits Stunden reserviert habt, einfach bei uns melden!

als Grundlage dient die aktuellste Vorgabe des BAGs Schweiz

## **Passt auf Euch auf!**