

# Willkommen zurück!



Liebes Mitglied,

wir freuen uns sehr, wieder für Dich da sein zu dürfen. Du hast uns gefehlt! Bitte lese Dir die nachfolgenden Hygieneregeln aufmerksam durch. Diese Regeln sind für alle Besucher bindend. Für jegliche Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung!

1. Erscheine bitte bereits umgezogen in Trainingskleidung, da die Umkleiden aktuell geschlossen sind. Ein Schuhwechsel ist im Eingangsbereich möglich.
2. Trage Dich in die ausliegende Liste ein und wieder aus.
3. Wasche Dir direkt nach Betreten des Studios bitte die Hände und desinfiziere sie. Nutze die Vielzahl an Hygiene-Stationen und beachte die Hygiene-Aushänge.
4. Halte zu allen Trainierenden und Übungsleitern bitte mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand. Beachte außerdem die geänderten Laufwege der gesamten Anlage.
5. Desinfiziere Trainingsgeräte und Hanteln bitte nach Benutzung mit den Sprühflaschen und Tüchern (Flächendesinfektion).
6. Achte auf Markierungen an den Trainingsgeräten, bei denen das Nachbargerät immer frei bleiben muss. Gerne sind Dir die Trainer hier behilflich!
7. Nutze für das Training bitte ein großes Handtuch als Unterlage und am besten noch ein kleines Handtuch zusätzlich.
8. Bitte trage ein normales T-Shirt und kein Achselshirt
9. Personalisiere Deine Trinkflasche (bsw. Durch Beschriftung oder Aufkleber).
10. Achte auf die Einhaltung der Hust- & Niesetikette (Ellbogen-Beuge). Bei Krankheitssymptomen ist auf den Trainingsbesuch zu verzichten.
11. Ein Mund- und Nasenschutz im Fitness- und Gesundheitsstudio des DJK -Wissen-Selbach muss beim Wechsel der Geräte und auf den Laufwegen benutzt werden, wenn der Sicherheitsabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann. Das Tragen des Mund- und Nasenschutzes bei Nutzung der Geräte ist nicht erforderlich.

Vielen Dank!