

## Hygienevorschriften Pilateria Fichtelgebirge ab dem 8.6.2020

Bitte kommen Sie nur dann zum Training, wenn Sie gesund sind und wenn Sie in den letzten 14 Tagen keinen bekannten Kontakt zu einer auf Corona positiv getesteten Person hatten.

Bitte kommen Sie erst ca. 5-10 Minuten vor dem Training in SPORTKLEIDUNG in Raum / Platz. Das Umziehen soll momentan entsprechend der amtlichen Hygiene-Vorgaben vermieden werden.

Tragen Sie bitte Ihre Mund-Nasen-Schutzmaske beim Eintreten und Verlassen des Raumes / Platzes.

Die EIGENEN MATTEN wie immer mitbringen. Ebenfalls, Handtuch, Socken, Getränk. Wenn wir draussen sind, bitte in Turnschuhen kommen.

Bitte waschen Sie sich VOR und nach dem Training intensiv die Hände (30 Sekunden mit Seife) und desinfizieren Sie diese.

Gehen Sie bitte gleich zu Ihrem Trainingsplatz. Dort können Sie Ihre Mund-Nasen-Schutzmaske ablegen.

Halten Sie JEDERZEIT EINEN MINDESTABSTAND VON 1,5m ZUR NÄCHSTEN PERSON. Halten Sie sich nur auf Ihrem Trainingsplatz auf. Die Trainingsplätze sind so angeordnet, dass die vorgeschriebenen Abstände eingehalten sind.

Bitte achten Sie auf die richtige Husten / Niesen - Etikette.

Der Trainingsraum wird vor und nach Ihrem Training von Trainerin gelüftet.

Ihr Trainer hält jederzeit einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m und wird Sie nicht berühren.

Haben Sie Fragen? Bitte schicken Sie mir eine E-Mail über meine Internetseite:

[pilates-fichtelgebirge.de](mailto:pilates-fichtelgebirge.de)

Vielen Dank für Ihre Mithilfe 😊

