

TRAININGSORDNUNG REHA-SPORT

- Bitte kommen Sie **nicht** zum Training, wenn Sie grippe- oder erkältungsähnliche Symptome aufweisen oder sich nicht wohl fühlen.
- Wenn Sie zur Risikogruppe gehören, und sich nicht sicher sind, bitte lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten.
- Beachten Sie bitte die allgemeine Hust- und Niesetikette.
- Wir als Studioleitung und unsere Trainer können nur das Infektionsrisiko durch Maßnahmen und Verhalten minimieren, aber haben Sie bitte Verständnis, dass wir keinerlei Aussagen bzgl. Ihrer individuellen Risiken vornehmen dürfen, wenn Sie diesen Kurs besuchen.
- Kommen Sie, wenn möglich, bereits **fertig umgezogen** zum Unterricht. Meiden Sie bitte zu Ihrem eigenen Schutz unsere Umkleieräume.
- Umkleidekabinen sind nur im Einzelfall nutzbar, für Kunden, die z. B. direkt nach der Arbeit kommen. Bitte nur max. 4 Personen. Halten Sie bitte 1,5m Abstand.
- Beim Betreten des Studios und der jeweiligen Trainingsräume empfehlen wir, vor allem **vor jedem Training**, an den Desinfektionsstationen die **Hände zu desinfizieren**.
- **Kein Mund-Nasenschutz-Pflicht beim Training**
- Bitte fühlen Sie sich nicht gezwungen, irgendwelche Verordnungen abzutrainieren. Es gehen Ihnen keine Termine verloren, da die Verordnungen automatisch von Ihren Krankenkassen verlängert werden (je nach Krankenkasse um 3-6 Monate!).
- Pro Kurs ist im großen Trainingsraum (A) eine max. Teilnehmerzahl von **11 Personen** erlaubt.
- Pro Kurs ist im kleinen Trainingsraum (B) eine max. Teilnehmerzahl von **7 Personen** erlaubt.
- **Kursanmeldung** telefonisch oder vor Ort am Tresen **zwingend** erforderlich (Dauerreservierung).
- **Bitte betreten Sie den Kursraum nur durch den direkten Zugang von außen.**
- Bitte vermeiden Sie das unnötige Durchqueren des Gerätefitnessraumes.
- In den Kursräumen sind **feste Trainingsplätze** durch z.B. frisch desinfizierte Matten markiert
- Gehen Sie bitte auf Ihren zugewiesenen Platz. An diesem finden Sie 2 Boxen (1x mit Ihren Trainingsutensilien, frisch desinfiziert, und im zweiten können Sie ihre persönlichen Dinge ablegen, z. B. Handy, Schlüssel, Portemonnaie)
- Nach dem Kurs bitten wir Sie **einzel**n, mit dem nötigen Abstand den Trainingsraum **zügig** zu verlassen.
- Duschen müssen laut Verordnung noch geschlossen bleiben.
- Uns ist bewusst, dass zu viele Regeln nicht unbedingt schön sind, aber helfen Sie uns, Ihre Gesundheit und die der anderen zu schützen.

👉 Bleiben Sie gesund!