

Allgemeines

- ❖ 1,50 m Mindestabstand ist einzuhalten!
- ❖ Nutzung der Händedesinfektion beim Betreten und vor dem Verlassen des Studios
- ❖ Der Zugang erfolgt über den Haupteingang, der Ausgang durch das Treppenhaus
- ❖ Wer sich krank fühlt, darf auf keinem Fall am Training teilnehmen!
- ❖ Achtet bitte auf die maximale Zahl der Personen im entsprechenden Trainingsbereich
- ❖ Gruppenbildungen sind zu vermeiden, speziell auch vor Kursbeginn
- ❖ Auslastungsanzeige auf www.proagil.de, um sich schon vorher über ein zu hohes Trainingsaufkommen zu informieren
- ❖ Die Zubereitung des Speiseangebotes ist möglich
- ❖ Bitte trainiert umsichtig und mit Rücksicht auf Andere

Umkleide

- ❖ Die parallele Nutzung ist auf 4 Personen begrenzt
 - Bitte auf angemessenen Abstand achten!
- ❖ 2 von 3 Duschen nutzbar

Training

- ❖ Verwendung eines großen Handtuches als Unterlage an den Geräten, bzw. auf den Matten auf der Trainingsfläche
- ❖ Im EGym-Bereich können maximal zwei Runden absolviert werden um einen fließenden Trainingsablauf ohne Wartezeiten sicher zu stellen
- ❖ Auf Übungen mit Körperkontakt ist zu verzichten, ebenso auf Hilfestellung am Gerät
- ❖ Sollten alle EGym-Geräte besetzt sein, mit dem Training an den herkömmlichen Geräten fortfahren
- ❖ In Abhängigkeit vom Trainingsaufkommen kann die Trainingszeit begrenzt werden

Kurse

- ❖ Kurs- Begrenzung auf 45 min., um Überschneidung zu vermeiden
- ❖ Verwendung eines großen Handtuches als Unterlage auf den Matten



Allgemeines

- ❖ die allgemeinen Regelungen gelten auch für den Saunabereich
- ❖ 1,50 m Mindestabstand ist einzuhalten!
- ❖ Wer sich krank fühlt, darf auf keinem Fall die Sauna besuchen!
- ❖ Achtet bitte auf die maximale Zahl der Personen in den Saunen
- ❖ Hand- und Flächendesinfektion steht wie in allen anderen Bereichen zur Verfügung

Duschen

- ❖ Vorduschen sind als Einzelkabinen nutzbar (1 Nutzer pro Kabine)
- ❖ Duschen im Saunabereich werden auf 2 Einzelbereiche begrenzt
- ❖ auf den Eisbrunnen wird verzichtet

Ruhebereich

- ❖ Verzicht auf Decken
- ❖ Abstandsregelung zwischen den Liegen -> Begrenzung der Saunanutzer
- ❖ Nur ein Fußbecken nutzbar

Saunen

- ❖ ausschließlich Trockensaunen in Betrieb (bei mind. 80 Grad Celsius)
- ❖ nur sitzende Saunanutzung
- ❖ feste Sitzverteilung nach Abstandsregelung, somit Begrenzung der gleichen Nutzer
- ❖ begrenzte Plätze für die Badeschuhe vor der Sauna zur sichtbaren Auslastung in den Saunakabinen
- ❖ es finden **keine Aufgüsse** statt, stattdessen eine Lüftung durch das Personal alle 2 h

Schwimmteich

- ❖ maximal **1 Nutzer** im Schwimmteich