

## Allgemeines

- ❖ Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen!
- ❖ 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**
- ❖ Achtet bitte auf die maximale Zahl der Personen im entsprechenden Trainingsbereich
- ❖ Auslastungsanzeige auf [www.proagil.de](http://www.proagil.de), um sich schon vorher über ein zu hohes Trainingsaufkommen zu informieren
- ❖ Bitte trainiert umsichtig und mit Rücksicht auf Andere
- ❖ So lange in Mittelsachsen eine Wocheninzidenz von über 35 herrscht, gilt:

### Maskenpflicht

- vom Betreten des Zentrums bis zum Trainingsbeginn (inkl. Umkleide)
- vor und nach den Kursen (im Treppenhaus, beim Warten vorm Kurs, beim Aufbau der Geräte)
- nach dem Sport beim Umkleiden (außer Duschen), bis zum Verlassen des Zentrums

## 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 bzw. Wartebereiche beachten**
- ❖ in Abhängigkeit vom Trainingsaufkommen kann die Trainingszeit begrenzt werden

## Kurse

- ❖ Verwendung eines großen Handtuches als Unterlage auf den Matten