



WILLKOMMEN ZURÜCK!

Fühl Dich NEU



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 und bestätige uns diese auf der Rückseite mit einer Unterschrift. 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 lediglich zum Wegsperrern von Wertsachen genutzt werden dürfen. Ein Schuhwechsel ist unter Einhaltung des Mindestabstandes erlaubt.
- 2) Checke Dich bei jedem Besuch ein und – das ist neu – auch wieder aus. Für alle Kursangebote gilt eine Anmeldepflicht in die ausliegenden Listen. Der Kurs ist im Innenbereich zunächst auf 10 Teilnehmer begrenzt.
- 3) Wasche Dir direkt nach Betreten des Clubs bitte die Hände und desinfiziere sie. Nutze die Vielzahl an Hygiene-Stationen und beachte die Hygiene-Aushänge.
- 4) Halte zu allen Trainierenden und Mitarbeitern bitte mind. 1,5 bis 2m Abstand. Beachte außerdem die geänderten Laufwege in 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 eignes großes Handtuch als Unterlage und am besten noch ein kleines Handtuch zusätzlich.
- 8) Personalisiere Deine Trinkflasche (bspw. durch Beschriftung oder Aufkleber) und desinfiziere den Bildschirm nach der Benutzung.
- 9) Achte auf die Einhaltung der Hust- & Niesetikette (Ellbogen-Beuge). Bei Krankheitssymptomen ist auf den Trainingsbesuch zu verzichten.

- 10) Ein Mund- und Nasenschutz ist im Injoy Syrau keine Pflicht, ebenso das Tragen von Handschuhen. Solltest Du mit Maske trainieren wollen; empfehlen wir Dir eine Sportmaske für eine ausreichende Sauerstoffversorgung.
- 11) Die Anzahl der Trainierenden ist begrenzt, jedoch sollte es aufgrund der Größe zu keinem Kapazitätsproblem kommen. Falls doch ist ein weiterer Einlass nicht möglich.
- 12) Wir bitten Dich Deine Trainingszeit auf das notwendigste zu begrenzen.

Den Anweisungen unserer Mitarbeiter ist mehr denn je Folge zu leisten. Sie sind speziell auf das Hygienemanagement-System geschult und stehen Dir bei allen Fragen, Anregungen und Wünschen gerne zur Verfügung.

Aktualisierung der Kontaktdaten & Bestätigung der Hygieneregeln (bitte leserlich 😊):

Vorname / Nachname	
Mobilnummer	
Email-Adresse	
Datum	Unterschrift

Schön, dass Du wieder da bist und viel Spaß im Training!

