

Studioregeln – Trainingsablauf

Durch die Vorgaben der Verordnung des Kultus- und Sozialministeriums BW über Sportstätten wird der Trainingsablauf vorerst wie folgt geregelt:

Zutritt zum Studio

- Kommen Sie nur, wenn sie keine Krankheitssymptome bzw. erhöhte Temperatur (ab 37,5 °C) haben und in der letzten zwei Wochen keinen Kontakt zu einem Covid-19 Fall hatten.
- Maskenpflicht gilt im gesamten Studio, auch auf der Trainingsfläche. Um eine maximale Sicherheit zu gewähren und Aerosol Verbreitung zu verhindern, ist hochintensives Ausdauertraining verboten.
- Händedesinfektion bei Betreten und Verlassen des Studios.
- Check/in und Check/out an der Rezeption ist – wie bisher – Pflicht
- Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Kommen Sie bitte in Trainingskleidung und wechseln Sie im Studio nur die Schuhe.

Max. Personenzahl auf der Trainingsfläche

Wir haben vor der Trainingsfläche abschließbare Schließfächer aufgestellt. Jedes Mitglied muss vor dem Betreten der Trainingsfläche ein Schließfach nutzen. Sind alle Schließfächer besetzt, dürfen Sie die Trainingsfläche nicht betreten und müssen warten bis ein Schließfach frei wird. Wir gehen davon aus, dass dies in den Sommermonaten nicht der Fall sein wird.

Halten Sie während des gesamten Aufenthalts im Studio immer mind. 1,5 m Personenabstand.

Kurse

- Wir dürfen aktuell kein hochintensives Ausdauertraining anbieten, daher haben wir unseren Kursplan entsprechend angepasst.
- Pro Kurs ist eine begrenzte Teilnehmerzahl zugelassen. Bitte am Kurstag telefonisch anmelden.
- Bringen Sie bitte eine eigene Bodenunterlage mit.

Schwimmbad / Saunabereich muss vorerst geschlossen bleiben

Kontaktflächen aller Ausdauer-, Kraft- und Kleingeräte **müssen nach der Nutzung desinfiziert werden** – Desinektionsmittel steht zur Verfügung.

Wir gehen von einer schrittweisen Lockerung dieser Vorgaben aus und informieren auf unserer Homepage und im Eingangsbereich des Studios über den aktuellen Stand.

Cardio
PLUS

Fitness- & Gesundheitsstudio
im Gesundheitszentrum
Karlstraße 45
89129 Langenau

Tel. 07345 · 891 3460
Fax 07345 · 891 3462
www.cardio-plus.de

Eine Einrichtung der
Krankenhaus GmbH
Alb-Donau-Kreis