



# INDOOR-TRAINING

★ Es kann unter Auflagen wieder losgehen !!! ★

**Start: Montag, 25.05.2020**

## Vorübergehende-Öffnungszeiten:

Samstag und Sonntag: 9:00-12:00 Uhr

Montag bis Freitag: 9:00-12:00 Uhr

15:00-21:00 Uhr

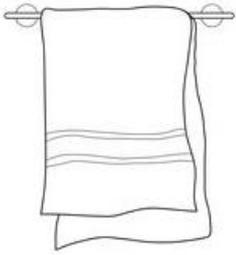
- Das Studio ist wieder geöffnet, es gibt aber klar vorgeschriebene Auflagen die alle Studios ganz strikt einhalten müssen !!! Das bedeutet unter anderem, dass die Umkleiden und der Nassbereich noch nicht geöffnet werden dürfen !!! Bitte kommt bereits umgezogen zum Sport und tauscht nur die Sportschuhe !!!
- Es steht euch aber jederzeit die einzelne Toilette im Eingangsbereich zur Verfügung. Hier findet Ihr auch ausreichend Seife und Handdesinfektionsmittel !!!
- Ein Mindestabstand von 2m muss immer eingehalten werden !!!
- Keine Maskenpflicht, jeder entscheidet das für sich !!!
- Jeder nimmt Rücksicht auf den anderen, hält Abstand und trainiert zügig, damit niemand (länger) warten muss !!! Sprecht miteinander !!!
- Benutzt bitte an jedem Gerät ein ausreichend großes Handtuch, dann habt ihr nur mit den Händen direkten Kontakt zum Gerät. Ihr könnt auch gerne Handschuhe tragen. Empfohlen wäre lange Sporthose und lange Ärmel.
- Unsere Mitarbeiter werden die Hautkontaktflächen an den Geräten in regelmäßigen Abständen desinfizieren !!!

- Unsere Empfehlung: Kommt mit einer kleinen Trainingstasche, in der ihr eure Sportschuhe, euer Handtuch, eure Getränke und auch euer Trainingsequipment habt. Für eure eigene Sicherheit lasst euer Getränk immer in eurer Trainingstasche, um auszuschließen, dass es vertauscht wird. Der DSSV empfiehlt sein eigenes Desinfektionsmittel mitzuführen.
- Bringt bitte nur das nötigste an Wertsachen mit ins Studio und behaltet sie möglichst immer bei euch, um so wenig Kontakt wie möglich zu haben.

Viel Spaß wünscht Euer Aktiv-Team

AUF DER NÄCHSTEN SEITE FINDEST DU UNSERE REGELN IM  
ÜBERBLICK !!!

# Unsere Regeln



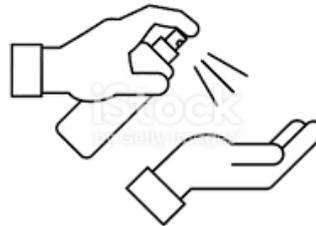
Immer und überall  
großes Handtuch  
unterlegen



Nicht ärmellos  
trainieren, am  
besten langarm



Vor und nach dem  
Training Hände  
waschen



Vor dem Training  
Hände  
desinfizieren



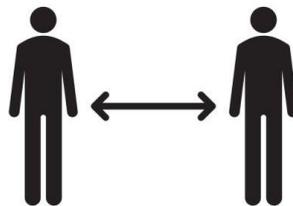
Bitte in die  
Armeugen niesen  
und husten  
Körperkontakt



Verzichte auf  
Händeschütteln  
und



Reduziere deine  
Trainingszeit  
meide



Bitte halte  
und immer 2m  
Stoßzeiten Abstand

**BLEIBT ZU  
HAUSE**



Bleib zu Hause wenn  
Du Symptome



Nach Benutzung  
Hautkontaktflächen  
der Geräte  
desinfizieren