

Pilatesstudio go4pilates III.Quartal ab 13.09.2021

Wir bitten Dich vorübergehend auf enge Interaktionen wie Hände geben oder Umarmungen zu verzichten. Wir beobachten die Inzidenzen, ab 35 ändern sich die Voraussetzungen, ich muss kontrollieren nach negativem Coronatest, doppelt geimpft oder genesen. Unterlagen bitte entsprechend mitbringen.

* Bitte komme nicht ins Studio, wenn du dich krank oder angeschlagen fühlst

Nur gesund kommen und trainieren.

* Es gelten die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln.

1,5 Meter Abstand keine Gruppenbildung vor und nach der Trainingsstunde

* Bitte das Studio mit einem Nasen- und Mundschutz betreten und verlassen

Während des Trainings ist kein Mundschutz erforderlich

* In der ersten Kursstunde wird Dir Dein fester Platz zugewiesen.

Dein Trainer hilft Dir hier, bitte warte auf ihn oder spreche ihn an.

* Es dürfen momentan keine Leihmatten ausgegeben werden.

Bitte bring Dir eine Matte zum Training mit

* Alle Hilfsmittel die verwendet werden, reinigen wir nach dem Training.

Du darfst natürlich auch Dein eigens Hilfsmittel mitbringen.

Husten- und Nies-Etikette

Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher danach direkt entsorgen. Hände waschen nicht vergessen

Zwischen den Stunden werden 15 Minuten Pause gemacht (lüften).

Damit sich kommende und gehende Kunden nicht begegnen werden die Trainingsstunden immer sehr pünktlich beenden.

Bringe Dir etwas zum Trinken mit, Getränke wird es im Trainingsraum vorerst nicht geben.

Vielen Dank bei Deiner Mithilfe gesund zu bleiben 😊

Martina Hafner