

## TRAININGS- UND KURSORDNUNG N-FLOW PHYSIO AKTIV (FREIZEITPARK OBERNAUTAL NETPHEN GMBH)

### 1. Zum Training erscheinen

1. Nur Gesund
2. Im Sportoutfit
3. Auf kontaktfreie Begrüßung achten
4. Sportschuhe können im Gebäude gewechselt werden
5. Kleine Taschen und Straßenschuhe können gelagert werden
6. Großes Handtuch (Duschtuch) mitbringen
7. Nutzung der Duschen und Umkleiden unter Einhaltung des Sicherheitsabstands von mind. 1,5 Metern. Gesperrte Bereiche sind gekennzeichnet.
8. Außerhalb der Trainingsbereiche muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

### 2. Gesperrte Bereiche

1. sind von Mitarbeitern markierte Bereiche und Objekte

### 3. Hygienevorschriften

1. Handdesinfektion im Eingangs-/Ausgangs-, Trainings- und Sanitärbereich benutzen
2. Nach jeder Nutzung eines Trainingsgerätes, die Berührungsflächen mit den bereit gestellten, fettlösenden Reinigern reinigen.
3. Eigene Getränke mitbringen (der Wasserspender ist gesperrt)

### 4. Trainingsablauf

1. Aufenthaltsdauer max. 60 Minuten
2. Cardiotraining 5-10 Minuten, kein Ausdauertraining
3. Mindestens 1,5 m Abstand zu den Mittrainierenden halten
4. Auf die abgesperrten Geräte achten

### 5. Kurse

1. Teilnahme an Kursen und Cycling nach vorheriger Anmeldung

## Den Anweisungen des Personals Folge leisten!