

TRAININGS- UND KURSORDNUNG N-FLOW FITNESS STUDIO (FREIZEITPARK OBERNAUTAL NETPHEN GMBH)

Teilnahme am Training und Kursangebot nur nach vorheriger Anmeldung!

1. Zum Training erscheinen

1. Nur gesund zum Training oder zur Kursteilnahme erscheinen
 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 mitbringen
 7. Gymnastikmatte mitbringen (für die Teilnahme an Kursen)
 8. Nutzung der Duschen und Umkleiden unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von mind. 1,5 Metern; Gesperrte Bereiche sind gekennzeichnet
 9. Außerhalb der Trainingsbereiche muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden
2. **Trainingsbereich:** Nach jeder Nutzung eines Trainingsgerätes die Berührungsflächen mit dem bereit gestellten, fettlösenden Reiniger reinigen.
Kursbereich: Nach jeder Nutzung eines Trainingsequipments die Berührungsflächen mit Desinfektionsmittel reinigen.
 3. Eigene Getränke mitbringen, keine Glasflaschen (der Wasserspender ist gesperrt)
 4. **Trainingsbereich:** Gekennzeichnete Laufwege einhalten

2. Gesperrte Bereiche

1. Von Mitarbeitern markierte Bereiche und Objekte

3. Hygienevorschriften

1. Handdesinfektion im Eingangs-/Ausgangs-, Trainings-, Kurs- und Sanitärbereich nutzen

4. Trainingsablauf

1. Aufenthaltsdauer max. 60 Minuten
2. Cardiotraining möglich, außer hochintensiv
3. Mindestens 1.5m Abstand zu den Mittrainierenden halten
4. Auf die abgesperrten Geräte achten und die gekennzeichneten Laufwege einhalten

5. Kursablauf

1. Training in den gekennzeichneten Bereichen
2. Mindestens 1.5m Abstand zu den Mittrainierenden halten
3. Auf die abgesperrten Bereiche (Parzellen) achten