

TRAININGS- UND KURSORDNUNG N-FLOW FITNESS STUDIO VOM 15.10.2020 (FREIZEITPARK OBERNAUTAL NETPHEN GMBH)

1. Zum Training erscheinen

1. Nur gesund zum Training oder zur Kursteilnahme erscheinen
2. Auf kontaktfreie Begrüßung achten
3. Sportschuhe können im Gebäude gewechselt werden
4. Kleine Taschen und Straßenschuhe können gelagert werden
5. Großes Handtuch (Duschtuch) mitbringen
6. Nutzung der Duschen und Umkleiden unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von mind. 1,5 Metern; Gesperrte Bereiche sind gekennzeichnet
7. Außerhalb der Trainingsbereiche muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden

2. Gesperrte Bereiche

1. Von Mitarbeitern markierte Bereiche und Objekte

3. Hygienevorschriften

1. Handdesinfektion im Eingangs-/Ausgangs-, Trainings-, Kurs- und Sanitärbereich nutzen
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.
Wasserspender: Wasserausgabe über das Personal.
4. Gekennzeichnete Laufwege einhalten

4. Trainingsablauf

1. Aufenthaltsdauer max. 60 Minuten, ggf. länger je nach Auslastung
2. Cardiotraining möglich
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

6. Umkleiden / Duschen

1. Umkleidemöglichkeiten **vor dem Training** sind zwei umfunktionierte Kursräume
2. Umkleiden **nach dem Training** sind die allgemeinen Umkleiden.
3. Nutzung der Duschen nach dem Training unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von 1,5 Meter, gesperrte Bereiche sind gekennzeichnet

Den Anweisungen des Personals Folge leisten!

Für weitere Fragen:

Tel. 02738-2954
WWW.N-FLOW.DE

Ergänzung zum Hygienekonzept. **Betreffend:** Trainingsfläche N-FLOW Fitness-Studio

Die Anzahl der trainierenden Personen auf der Trainingsfläche wird gemäß der aktuell geltenden Coronaschutzverordnungen angepasst. (Grundfläche Trainingsbereich 400 m², Fläche Functional Area 120 m²).