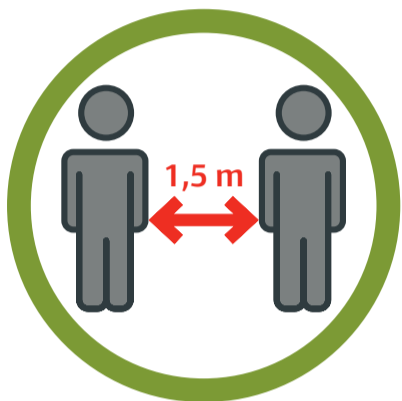


# Covid-19 Schutzmaßnahmen



mindestens 1,5 m  
Abstand halten



Die Geräte nach  
der Nutzung des-  
infizieren



Mundschutz ist  
Pflicht, kann aber  
am Gerät abge-  
nommen werden.



Handtuch-Pflicht  
(mindestens 70 x  
140 cm)



Kein  
Händeschütteln



Die Hände re-  
gelmäßig und  
gründlich mit  
Seife waschen



In die Armbeu-  
ge oder ins Ta-  
schentuch nie-  
ßen oder husten



Bei Betreten und  
Verlassen Hände  
desinfizieren



# einzuhaltende Hygieneregeln

- Begrenzte Mitgliederanzahl: Bitte vor dem Training die Auslastung im Studio beachten (auf [www.prosana.fitness](http://www.prosana.fitness)) und, wenn möglich, Stoßzeiten vermeiden (z.B. 17:00 Uhr).
- Mitglieder mit Krankheitssymptomen haben keinen Zutritt!
- Bei Betreten des Gesundheitszentrums Hände desinfizieren.
- Check-In und Check-Out durchführen. Ohne Check-In ist kein Training möglich (dient im Fall der Fälle der Kontaktpersonennachverfolgung).
- Mund-/Nasenschutz (Alltagsmaske) ist beim Betreten unseres Gesundheitszentrums, auf den Laufwegen sowie an der Rezeption Pflicht. Beim Training an den Geräten kann dieser aber abgenommen werden. Wir nehmen Rücksicht auf Risikogruppen.
- Wir empfehlen, beim Training an den Geräten Handschuhe zu tragen.
- Bitte den Abstand von mindestens 1,5 Meter einhalten.
- **NEU:** Duschen, Umkleiden und die Sauna können wieder genutzt werden. Bitte die dort angegebene maximale Personenzahl beachten, die sich gleichzeitig darin aufhalten dürfen. Spinde bitte nach der Nutzung desinfizieren.
- Wir empfehlen, bereits in Trainingskleidung zu erscheinen (auf saubere Sportschuhe achten!), um die Aufenthaltszeit in den Umkleiden zu verringern.
- Es ist mit einem eigenen, großen Handtuch zu trainieren (mind. 70 x 140 cm). Leihhandtücher dürfen wir nicht ausgeben.
- Alle Kontaktflächen der genutzten Trainingsgeräte sind nach JEDEM Gebrauch mit den bereitliegenden Desinfektionstüchern zu reinigen.
- Trainingsequipment, das schlecht zu desinfizieren ist (z.B. Therabänder), dürfen wir auf der Trainingsfläche leider nicht zur Verfügung stellen.
- **Kurse:** Bitte den angepassten Kursplan beachten. **NEU:** Eine Anmeldung zu den Kursen ist nicht mehr nötig. Die maximale Teilnehmerzahl ergibt sich aus der Größe der Kursräume und der 1,5m-Abstandsregelung. Entsprechend sind auch hier Mindestabstände und Desinfektionsregeln einzuhalten.
- Durch die Einhaltung der Regeln liefern Sie einen wichtigen Beitrag, um die Ausbreitung von Viren zu vermeiden. Da sich die Regeln ändern können, bitten wir um Beachtung evtl. Anpassungen vor jedem Besuch (Aushänge bzw. auf [www.prosana.fitness](http://www.prosana.fitness)).

Vielen Dank im Namen aller Ihr ProSana Gesundheitszentrum