

Wir freuen uns, dass wir langsam wieder in den Trainings-Alltag einsteigen können. Damit dies auch so bleiben kann und hoffentlich bald auch wieder normal ablaufen kann, brauchen wir Deine/Ihre Mithilfe.

„Spielregeln“ für das Training

Um ein hygienisches und sicheres Training für alle zu gewährleisten, bitten wir Sie/Dich die folgenden „Spielregeln“ zu beachten und einzuhalten. Ganz wichtig: Diesen Zettel bitte sorgfältig lesen und vor dem 1. Training unterschreiben und beim Trainer abgeben, sonst werden wir Sie/Dich nicht trainieren lassen!

Es gelten folgende Regelungen:

Organisation:

- **Termin ausmachen!**
 - o Telefonisch: 06403-9797842
 - o per Mail: anmeldung@koerperkonzept.de
 - Terminanfragen werden ausschließlich unter dieser Mailadresse bearbeitet!
- maximal 1 Stunde Trainingszeit
- maximal 2 Termine pro Woche (pro Person)
- maximal 4 Personen pro Termin
- bitte Absagen, wenn Sie/Du den Termin nicht wahrnehmen können/kannst
- mögliche Termine:

	Montag – Donnerstag		Freitag	
- jeder Termin ist 1 Stunde lang, die Termine überschneiden sich für 30 Minuten	07.00 Uhr	14.00 Uhr	07.00 Uhr	13.00 Uhr
	07.30 Uhr	14.30 Uhr	07.30 Uhr	13.30 Uhr
	09.00 Uhr	16.00 Uhr	09.00 Uhr	15.00 Uhr
	09.30 Uhr	16.30 Uhr	09.30 Uhr	
	11.00 Uhr	18.00 Uhr		

Kommen und Gehen:

- Einbahnstraßen-Prinzip:
 - o zum Betreten der Praxis ausschließlich den hinteren Eingang nutzen
 - o zum Verlassen der Praxis ausschließlich den Haupteingang nutzen
- beim Betreten und Verlassen des KörperKonzepts Hände desinfizieren

Umziehen, Umkleiden/Duschen/Toiletten:

- bitte schon weitestgehend umgezogen kommen
 - o Schuhe wechseln etc. in der Umkleide vor Kursraum 1
 - o Wertsachen etc. in den Spinden im 1. Stock bei den orangen Stühlen verstauen
- Duschen bleiben geschlossen (kein Duschen nach dem Training!)
- Toiletten nur im Erdgeschoss und im 1. Stock im Trainingsbereich nutzen
- nach Ende des Trainings die benutzten Spind-Schlüssel in ein bereitgestelltes Gefäß legen

Training:

- Nase-Mundschutzpflicht **auch beim Training** (Ausnahme: Aufwärmen)
- Training nur mit sauberem, großen Handtuch
- eigene Trinkflasche (kein Glas!) und Getränk mitbringen
- Anmelden beim Trainer im 1. Stock bei jedem Trainingstermin
- pünktliches Erscheinen und **Trainingszeit von 1h** nicht überschreiten
 - o Aufwärmen im Cardibereich maximal 10 Minuten
- Beschilderung mit **maximale Personenanzahl** in den verschiedenen Bereichen beachten (zur Not ein bisschen Geduld haben oder nach alternativen Übungen fragen ☺)
- möglichst alle Übungen im 1. Stock durchführen
 - o bitte Kursraum 2 für Funktionsübungen, Dehnen, Rollen, etc. nutzen (dafür einfach die Wendeltreppe hochgehen)

Allgemeine Hygiene-Regeln:

- im KörperKonzept besteht Nase-Mundschutz-Pflicht
- immer den Mindestabstand von 1,5m einhalten
- regelmäßiges und korrektes Händewaschen (wie in Hygieneplan und Aushang beschrieben)
- alle Geräte/Matten/Kleingeräte sind nach Benutzung zu desinfizieren

Krankheitssymptome:

- bei Symptomen wie Husten und Fieber bitte nicht zum Training kommen
- alle, die einer Risikogruppe angehören, trainieren auf eigene Verantwortung
- wir behalten uns vor, Sie /Dich nach Hause zu schicken, sollten wir Krankheitssymptome erkennen

Bei Nicht-Einhalten oder Ignorieren der „Spielregeln“ behalten wir uns vor, nach einmaliger Verwarnung, ein temporäres Trainingsverbot gegenüber einzelnen Personen auszusprechen.

Vielen Dank für Ihr/Dein Verständnis & viel Spaß beim Trainieren!

Dein/Ihr Team KörperKonzept



Stand: 12.05.2020

Hiermit bestätige ich, _____,
dass ich die „Spielregeln“ gelesen und verstanden habe und mich an diese halten werde.
Dies bestätige ich mit meiner Unterschrift.

Datum

Unterschrift