



REGELN

für das FitHus



Kein Zutritt mit akuten Symptomen

Personen mit erkennbaren Symptomen oder Kontakt zu COVID-19 Erkrankten ist der Zugang untersagt. Dazu gehören u.a. Fieber, Erkältungsanzeichen und Atemnot. Älteren (60+) und immungeschwächten Mitgliedern raten wir, das Training mit ihrem Arzt zu besprechen.



Hygieneregeln beachten

Vor jedem Training bitte gründlich die Hände waschen. Es gelten darüber hinaus die gängigen Hygieneregeln und der vollständige Verzicht auf Körperkontakt. Das Tragen eines Mundschutzes ist optional, wird aber vor allem vor und nach dem Sport empfohlen.



Ein- und Auschecken

Bitte unaufgefordert am Tresen mit dem FitHus-Mitgliedausweis ein- und auschecken. Der Zugang ist nur mit einem gültigen FitHus Ausweis möglich. Durch die Beschränkung der Besuchermenge kann es in den Stoßzeiten leider zu Wartezeiten kommen.



Immer den Mindestabstand einhalten

Im gesamten Studio gilt es, vor, während und nach dem Training einen Personen-Abstand von mindestens 2,5 m einzuhalten. Folglich muss immer mindestens ein Gerät zwischen zwei Trainierenden freigelassen werden.



Umkleiden und Duschen geöffnet

Die Umkleiden und Duschen können wieder genutzt werden. Dabei muss allerdings konsequent und durchgängig ein Abstand von mind. 1,5 m eingehalten werden. Aufgrund der dadurch begrenzten Kapazitäten empfehlen wir euch, weiterhin in Sportkleidung zum Training zu kommen.



Geräte immer desinfizieren

Alle Geräte und Hanteln sind nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Ausreichend Gerätereiniger steht an zahlreichen Stellen im FitHus bereit. Besonders die Griffe und Handläufe der Geräte müssen eigenständig gereinigt werden.



Anmeldung zu den Kursen

Im Vorfeld bitte für alle Kurse anmelden, da diese starken Teilnehmerbeschränkungen unterliegen. Die Anmeldung kann frühestens eine Woche vorher im FitHus direkt oder telefonisch erfolgen.



Eingeschränkte Trainingszeit

Damit alle Mitglieder trotz der Mitgliederbeschränkungen trainieren können, bitten wir euch das Training auf 60min insgesamt und 20min auf den Cardio-Geräten zu beschränken. Vor und nach dem Training bitte nicht verweilen und zügig das FitHus verlassen.



Spezielle Regeln im Zirkeltraining

Im Zirkel jeweils ein Gerät zwischen Trainierenden freilassen. Für die Benutzung braucht man Handschuhe. Hier desinfiziert das FitHus Team die Geräte regelmäßig, sodass ihr reibungslos und ohne Reinigungspausen trainieren könnt.

Stand: 1. Juli 2020