

Schutzmassnahmen Personal Trainings

Wegen des Corona Virus möchten wir dir im Studio Vitamin D ein sicheres Trainieren ermöglichen. Bitte unterstütze uns dabei.

Personal Training:

Vitamin D:

- Die Vorschriften des BAG über die Hygiene und die soziale Distanz vom 2m werden während des ganzen Trainings eingehalten.
- Trainingsanweisungen werden nur verbal erfolgen.
- Während des Trainings werden keine physische Kontakte erfolgen.
- Verwendete Trainingsutensilien, sowie Türklinken etc. werden nach dem Training desinfiziert.
- Der Raum wird nach jedem Training gut durchlüftet.
- Vor- während und nach der Stunde tragen wir eine Maske.

Kunde:

- Bleibe bei Verdacht auf eine Infektionskrankheit zu Hause.
- Komm bitte **nicht zu früh**, sondern **Pünktlich** zum Termin, damit es keine Kreuzungen mit Kunden vorher gibt.
- Bitte **wasch** dir nach dem Schuhe ausziehen **direkt die Hände mit Seife mind. 20Sek.** Hände mit Seife zu waschen ist effektiver als Desinfektionsmittel.
- Danach **nimmst du deinen Platz auf der Matte** ein, dort wartet der Trainer auf dich.
- **Es gilt eine Maskenpflicht in Innenräumen.** Für dich bedeutet das, dass du im Korridor, Garderobe etc. **eine Maske tragen musst**, bist du auf deiner Matte bist. Dort kannst du die **Maske für das Training ausziehen.** Direkt nach der Stunde gilt es wieder die Maske anzuziehen.
- Wenn möglich **komm bereits in Trainingskleidung.** Es nicht **erlaubt im Studio zu duschen.**
- Wenn du **eine eigene Matte** hast, bring diese mit, ist aber nicht zwingend nötig.
- **Nimm ein Handtuch mit**, um es zusätzlich auf die Matte zu legen. Wenn du im Studio Kissen benötigt hast (z.B. als Kopfunterlage) dann nimm ein kleines Handtuch mit, welches du als Unterlage brauchen kannst. Unsere Kissen kannst du aus hygienischen Gründen momentan nicht nutzen.

Besten Dank für deine Mitarbeit.

Bei Fragen wende dich an:

Daniela de Roo, info@vita-d.ch | 078 691 00 10