

## #1 – Bewusstsein

- Schützen Sie sich selbst, schützen Sie andere Kursteilnehmer und schützen Sie den Trainer.
- **Bei grippeähnlichen Krankheitssymptomen dürfen Sie nicht an unseren Kursen teilnehmen.**
- Befolgen Sie unsere Regelungen und Maßnahmen.



## #2 – Vermeidung

- Vermeiden Sie unnötige Wege im Training Center.
- Niesen und Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorgen sie diese.
- Toiletten nur einzeln aufsuchen.



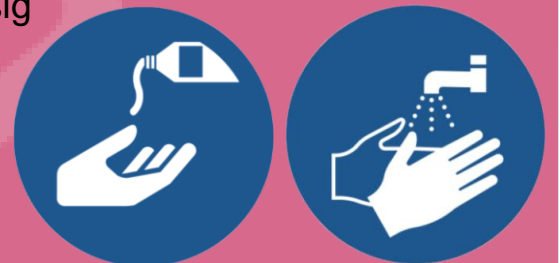
## #3 – Distanz

- Halten Sie jederzeit den **Sicherheitsabstand 2 m** ein. •
- Beachten Sie eingerichtete Zutrittsbereiche/Sperrzonen. •
- Halten Sie auch in den Pausen den Sicherheitsabstand ein.



## #4 – Hygiene

- Waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände.
- Beachten Sie die Hygienehinweise.
- Benutzen Sie regelmäßig die angebrachten Desinfektionsspender.



## #5 – Organisation

- Tauschen Sie nicht Geräte untereinander. •
- Reinigen Sie Geräte täglich.



## #6 – Persönliche Schutzausrüstung

- Personen der Risikogruppen empfehlen wir das Tragen einer FFP2-Maske (ohne Ventil).



## #7 – Wir achten aufeinander!

- Bei Fragen, wenden Sie sich an Ihren Fachtrainer, an das Kursbüro oder an den Leiter der Trainings Academy.
- Sprechen Sie im Interesse aller Kursteilnehmer Fehlverhalten an.
- **Vielen Dank für Ihre Mitwirkung und bleiben Sie gesund!**

