

Richtlinien im studiFIT Lührmann und im studiFit VSP



- bleibe als Teil der Risikogruppe oder bei Krankheitssymptomen zu Hause
- desinfiziere am Eingang vor Betreten des Studios deine Hände
- wechsele vor dem Betreten des Studios deine Schuhe im Vorraum (Eingangsbereich)
- Einlass erfolgt über das Drehkreuz mit Fingerscan, zeige dem Trainer dein Buchungsticket (digital/print) und Studentenausweis / Mitarbeiterausweis sollte dies nicht funktionieren
- Umkleiden und Duschen sind wieder geöffnet
- beachte die Laufrichtungen (Markierungen am Boden)
- bring dir eine eigene unverwechselbare Trinkflasche mit
- benutze die Geräte ausschließlich mit eigenen Trainingshandschuhen
- lege immer und überall ein eigenes Handtuch (in entsprechender Größe) unter
- reinige/desinfiziere nach Benutzung der Trainingsgeräte die Kontaktflächen selbständig
- trainiere nicht an gesperrten Geräten und an der Sprossenwand
- öffne und schließe keine Fenster, dies erfolgt ausschließlich durch unsere Trainer
- halte konsequent mind. 1,5m Abstand von andere Personen
- in markierten Sektoren darf sich maximal 1 Person aufhalten
- kein Verleih von Equipment (Foam-Rolls, Thera - Bänder, Schlingentrainer etc.)
- huste/ niese bitte in die Armbeuge und verzichte auf Händeschütteln und Körperkontakt
- vermeide hochintensives Training
- Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten, Zuwiderhandlungen führen zum Kursausschluss
- Tragen einer Maske wird empfohlen (für die Trainer/Übungsleiter besteht Maskenpflicht bei der Ersteinweisung/ Kommunikation mit dem Trainierenden).