

Cardiotraining

Im unteren Gymnastikraum stehen die Cardiogeräte (IDB, Ergometer und Crosstrainer.) Hier dürfen maximal 3 Personen gleichzeitig trainieren.

Ihr habt bereits Trainingskleidung an, tragt eure Maske und habt die Hände desinfiziert.

1. Ihr geht über die Wendeltreppe nach unten über den schmalen Gang in den unteren Gymnastikraum.
2. Ein **Handtuch** (liegt im Eingangsbereich bereit) mitnehmen, damit ihr es auf die **Sitzfläche des Ergometers** legt.
3. Im Gymnastikraum könnt ihr Eure Sachen ablegen und Eure Maske absetzen.
4. Bitte während des Trainings die Fenster öffnen.
5. Vor dem Training die Hände desinfizieren.
6. Nach dem Training die Griffflächen.
7. Bevor ihr den Raum verlasst, die Maske aufsetzen.
8. Handtuch in die bereitgestellten Tonne werfen
9. Das Studio über den Notausgang im oberen Gymnastikraum verlassen bzw. über den oberen Gymnastikraum in den Geräteraum gehen und die Notausgangstür nehmen.

Anmeldung zum Gerätetraining: training@govital-fitness.de

Bitte Tag und Uhrzeit angeben.

Cardiotraining findet in der Zeit statt, in dem im Kursplan Gerätetraining angegeben ist.