

Gerätetraining

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

1. **Handtuch und bei Bedarf Handschuhe** mitnehmen (liegen bereit)
2. Die Wendeltreppe nach unten gehen und durch den schmalen Gang bis zum oberen Gymnastikraum gehen.
3. Hier könnt Ihr Jacke und Schuhbeutel hinlegen. Bitte auf den Mindestabstand von **2 Metern** achten.
4. Dann über die obere Tür in den Gerätebereich gehen
5. Auf dem Gerät das **Handtuch** möglichst großflächig ausbreiten.
6. **Während der Übung braucht ihr keine Maske tragen.**
7. Nach beenden der Übung Griffbereiche desinfizieren.
8. Geräte zügig wechseln und regelmäßig Hände desinfizieren (auch die Handschuhe).
9. Beim Gerätewechsel mindesten **2 Meter Abstand** zu anderen Personen halten. Ist dieses nicht möglich, bitte die **Maske tragen**.
10. Das **Gerätetraining findet im „Kreisverkehr“** statt, bitte nicht kreuz und quer die Geräte wechseln.
11. Es darf **kein intensives Training** durchgeführt werden, bei dem schwer geatmet werden muss. (Hierfür auf das Hanteltraining im oberen Bereich ausweichen).
12. **Nach dem Training Maske aufsetzen** und wieder über die Wendeltreppe im Eingangsbereich nach unten in den oberen Gymnastikraum gehen (**NICHT über den oberen Eingang**).
13. Sachen nehmen und das Studio durch den Notausgang im Gymnastikraum oder den vorderen Notausgang im Geräteraum verlassen (Abstandregeln beachten und Maske tragen, bis Ihr das Studio verlassen habt).
14. Bitte führt im Umkreis vor dem Studio keine Gespräche und bildet dort keine Gruppen.

Anmeldung zum Gerätetraining: training@govital-fitness.de

Bitte Tag und Uhrzeit angeben.
