


# HYGIENEREGELN

Halte mind. 1,5 m Abstand!

Desinfiziere bei Betreten und Verlassen  
des Studios deine Hände!



Trage einen med. Mundschutz in allen  
Bereichen des Studios! (außer an den Geräten  
und an deinem Platz im Kursraum)

Verzichte bei Krankheitssymptomen  
auf den Besuch bei uns im Studio!

Achte auf deine Nieshygiene!  
(Ellenbogen-Beuge)

Benutze als Unterlage an den Geräten  
und auf der Matte ein **großes** Handtuch

Desinfiziere nach dem Training das  
benutzte Gerät!

Halte dich bitte an unsere  
Einbahnstraßenregelung!

Durch Einhalten der Regeln  
leistest du einen wichtigen  
Beitrag, um die Ausbreitung  
der Viren zu verhindern -

***Danke!***