

**Nach den behördlichen Anordnungen dürfen wir nun endlich wieder für Dich öffnen.**

**Doch mit der Wiedereröffnung geht eine neue Normalität einher, die ein Training mit mehr Abstand und ein noch größeres Augenmerk auf die Hygiene erfordert.**

**Was das genau für Deinen Besuch im Pilates Studio bedeutet, erklären wir Dir hier.**

### **Hinweise für alle:**

Die Teilnehmerzahl pro Kurs wird entsprechend der Raumgröße begrenzt, so dass zwischen den Matten/Geräten der Teilnehmer ein Abstand von 2,5 Metern eingehalten werden kann. Für alle Kurse besteht eine Reservierungspflicht. Bitte melde Dich über die App oder telefonisch an.

Vor und nach dem Training maximal 5 Minuten im Studio verweilen.

Nutze beim Training zwei Handtücher, eines zum Abdecken der Geräte und eines zum Abwischen von Schweiß.

Komme zum Training nur, wenn Du Dich gesundheitlich gut fühlst. Bleibe zu Hause, falls Du Erkältungssymptome aufweist. Wenn Du zur Risikogruppe gehörst, kläre mit dem Arzt ab, wann Du wieder zum Training gehen darfst.

Eine Nutzung des Umkleieraums ist leider nicht möglich. Wir möchten Dich deshalb bitten, bereits in Sportkleidung zum Studio zu kommen. Ein Umziehen bei uns ist leider vorerst ausgeschlossen.

Betrete das Studio nur mit Mund-Nasen-Schutz und lege diesen erst unmittelbar vor dem Trainingsbeginn ab. Immer dann, wenn Du den Abstand von 2.5 Metern nicht einhalten kannst, setze bitte den Mund-Nasen-Schutz auf.

Natürlich gelten auch weiterhin die Regelungen zur Nies-Etikette und bitte verzichte auf die Begrüßung per Handschlag und ähnliches.

Der Trainingsraum wird nicht geheizt und dauerhaft gelüftet. Bringe warme Trainingsbekleidung mit. Das Training ist nur mit Socken möglich.

Leider dürfen wir keine Getränke anbieten und auch die Nutzung unserer Gläser ist zur Zeit nicht möglich. Wir empfehlen daher eine bruch sichere Wasserflasche zum Training mitzubringen.

Der Trainer desinfiziert für Dich alle Geräte vor und nach der Benutzung.

Sanitäreinrichtungen werden mit Seifenspendern und Papierhandtüchern zur Einmalnutzung ausgestattet sein.