



Schutzkonzept Strong- Performance

Folgende Schutzmassnahmen gelten im Personal Training :

- **Das Training darf nur symptomfrei angetreten werden.**
- **zur Begrüssung bitte kein Händeschütteln und keine Umarmungen.**
- **Vor und nach dem Training immer die Hände waschen und desinfizieren.**
- **Es gilt eine Maskenpflicht für Trainer und Klient auch während dem Training**
- **Wenn möglich umgezogen zum Training erscheinen**
- **Der Trainer hält den Abstand zum Klienten von 1.5 Meter wenn immer möglich ein.**
- **Niesen/Husten nur in Armbeuge oder Einwegtaschentuch**
- **Die Räumlichkeiten werden regelmässig gelüftet und ein Fenster bleibt während dem Training gekippt.**
- **Alle benutzten Trainingstools werden regelmässig gereinigt.**
- **Trainingsanweisungen werden nur verbal gemacht**
- **Es erfolgt kein Materialsharing**

Folgende Schutzmassnahmen gelten in den Group Workouts :

- **Das Training darf nur symptomfrei angetreten werden.**
- **Zur Begrüssung bitte kein Händeschütteln und keine Umarmungen.**
- **Vor und nach dem Training immer die Hände waschen und desinfizieren.**
- **Es gilt eine Maskenpflicht für Trainer und Kursteilnehmer auch während dem Training.**
- **Wenn möglich umgezogen zum Training erscheinen.**
- **Wenn immer möglich den Abstand von 1.5 Meter einhalten.**
- **Niesen/Husten nur in Armbeuge oder Einwegtaschentuch.**
- **Die Räumlichkeiten werden regelmässig gelüftet und ein Fenster bleibt während dem Training gekippt.**
- **Das Training erfolgt auf der Matte. Es werden keine Circuit- Trainings durchgeführt.**
- **Alle benutzten Trainingstools werden regelmässig gereinigt.**
- **Trainingsanweisungen werden nur verbal gemacht**
- **Es erfolgt kein Materialsharing**
- **Im Studio befinden sich max. 6 Personen inkl. Trainerin**

Für das Einhalten dieser Schutzmassnahmen danke ich euch herzlich.

Bleibt gesund!

Sportliche Grüsse Nici