

## ***Die Vorfreude wird jeden Tag größer... hier für Euch wichtige Informationen zur Wiedereröffnung!***

### **Allgemeine Hygieneregeln - schütze Dich und andere**

- Halte mindestens 1,5 m Abstand zu anderen in allen Bereichen des Studios.
- Hände gründlich vor dem Training mit Seife und Wasser waschen. Toilettenräume bitte einzeln betreten.
- Bitte trage einen Mund-Nasenschutz bis zum Betreten des Fitnessbereiches UND wenn Du Dein Training beendet hast. **Während dem Sport musst Du KEINEN Mund-Nasenschutz tragen.**
- Beim Betreten und Verlassen des Studios Hände desinfizieren.
- Betretungs- und Trainingsverbot: Wenn Du in Kontakt mit einer SARS-CoV-2 infizierten Person stehst, oder standest (14 Tage-Regel) oder wenn Du Krankheitssymptome jeglicher Art hast.
- Bitte verzichtet auf Gespräche und Smalltalk in den Gängen und auf den Wegen.
- Wellness- und Nassbereiche müssen leider vorerst geschlossen bleiben.
- Für unsere Schankanlage bitte eine eigene Flasche mitbringen.
- Die Umkleieräume dürfen lediglich zur Verwahrung der Wertsachen und zum Wechsel der Schuhe genutzt werden. Bitte achtet hier UNBEDINGT auf den Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Jeder MUSS ein- und auschecken, bezüglich der Dokumentation der persönlichen Daten zur Nachverfolgung.
- Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten!

### **Wichtige Infos rund um den Kursbereich - den Vorgaben des Kultusministeriums angepasst**

- Für ALLE Kurse müsst Ihr Euch auf unserer Internetseite unter "Kurse" anmelden. [f1-fitnessundgesundheit.de/kurse](https://fitnessundgesundheit.de/kurse). Dies ist frühestens 7 Tage im Voraus möglich, Ihr könnt Euch ab sofort Eure Plätze sichern. Absagen sind nur bis 3 Stunden vor Kursbeginn möglich.
- Der Kursplan ist vorläufig und kann sich von Woche zu Woche ändern. Achtet auf die aktuelle Kursplannummerierung.
- Alle Kurse dauern 45 Minuten und mussten teilweise etwas angepasst werden, da hochintensives Ausdauertraining nicht gestattet ist. Für Kurse mit Raumwegen (z.B. ZUMBA) benötigt man 40 m<sup>2</sup> pro Person. Aus diesem Grund geht uns die Sicherheit vor und solche Kurse finden noch nicht statt.
- Es muss eine eigene Matte mitgebracht werden.
- Einen Platz im Kursraum auf der vorgegebenen Bodenmarkierung einnehmen.
- Falls Kleingeräte benutzt werden, müssen diese nach der Benutzung desinfiziert werden.
- Großes Liegetuch mitbringen.
- Bitte bei Bedarf eine Trainingsjacke mitbringen, da mehr als sonst gelüftet werden muss.
- Verschiedene Kurse finden bei gutem Wetter auf der Freiluftterrasse statt.

### **Wichtige Infos für das Training im Fitnessbereich - den Vorgaben des Kultusministeriums angepasst**

- Eine Online-Anmeldung über unsere Homepage ist zunächst nicht nötig, sofern der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m immer und überall eingehalten wird.
- Der Freihantelbereich darf immer nur von 6 Personen gleichzeitig betreten werden.
- Desinfiziere Deine Geräte nach der Benutzung.
- Großes Liegetuch mitbringen.
- Bei Bedarf muss eine eigene Matte mitgebracht werden.
- Falls Geräte gesperrt sind, diese bitte nicht benutzen.
- Hochintensives Ausdauertraining im Cardioreich ist nicht gestattet.
- Eiweißgetränke können gerne "to go" bestellt werden.

Wir wünschen Euch schöne Pfingsten und freuen uns auf den Start mit Euch - Euer f1 Team

f1 - Zentrum für Fitness und Gesundheit  
Täleswiesenstr. 3  
72770 Reutlingen

Tel. 07 121 - 56 80 90  
Fax: 07 121 - 56 80 94

besuche uns unter:  
[www.f1-fitnessundgesundheit.de](http://www.f1-fitnessundgesundheit.de)  
Geschäftsführer: Jürgen Walz