












gesetzliche Hygiene- und Infektionsschutzstandards des Landes NRW

- Kunden & Kundinnen mit generellen Krankheitssymptomen dürfen die Anlage nicht betreten 
- Vor und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren 
- Das Betreten und Verlassen des Studios muss von uns dokumentiert werden. Bitte meldet euch beim Trainer ab. 
- Die Tür im Eingangsbereich dient zur Zeit nur zum Betreten des Studios. Den Ausgang findet ihr auf der Trainingsfläche
- Das Nutzen der Umkleiden und der Duschen ist wieder erlaubt. Bitte beachtet innerhalb der Umkleide die Mund-Nasen-Schutz-Pflicht und haltet 1,5 Meter Abstand.
Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass der direkte Weg auf die Trainingsfläche bestehen bleibt. Bitte nutzt die Umkleide nur, wenn es unbedingt nötig ist und ihr es mit eurem Alltag nicht anders vereinbaren könnt.
Wenn ihr bereits umgezogen kommt, schützt ihr EUCH und ANDERE 
- **Wir können endlich auch den Saunabereich für euch öffnen!**
Bislang dürfen leider erst 3 Mitglieder gleichzeitig in die Sauna. Damit trotzdem jeder auf seine Kosten kommt, müssen wir den Saunabesuch pro Mitglied auf eine Stunde begrenzen. Daher müsst ihr diesen vorher bei uns anmelden. Sowohl in der Sauna als auch im Ruhebereich gilt weiterhin die 1,5m Abstandsregel. Die Sauna-Chips geben wir immer kurz vor der nächsten vollen Stunde heraus. Wir bitten um euer Verständnis.
Saunazeiten: Mo.-Fr.: 08:00 - 22:00 Uhr
Wochenende & Feiertage: 09:00 Uhr - 18:00 Uhr 
- Die Selbstbedienung am Mineralspender ist verboten, bittet gerne eine Service-Kraft um ein Getränk oder ein Flaschengetränk
- Nach Benutzung eines Trainingsgeräts muss dieses desinfiziert werden. Die Tücher hierzu findet ihr auf der gesamten Trainingsfläche 
- Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen wir euch leider nicht zur Verfügung stellen
- Zu zweit trainieren ist verboten 
- Aufgrund der Aerosolbelastung ist jedes hochintensive Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) untersagt 
- Endlich dürfen wir euch wieder **Kurse** anbieten!
Wir starten mit Gesundheits- und Rehakursen. Bitte meldet euch rechtzeitig am Check-In oder per Telefon für einen Kurs an, da wir zur Zeit nur eine begrenzte Teilnehmerzahl unterbringen dürfen 

Erst, wenn ihr die Trainingsfläche betretet und nur, wenn ihr einen Abstand von 1,5m gewährleisten könnt, dürft ihr euren Mund-Nasen-Schutz abnehmen



sportbalance

Wir danken euch für euren Respekt und euer Verständnis