

# REGELN FÜR KURSTEILNEHMER

## • maximal 14 Teilnehmer (plus Trainer)

- jedes hochintensives Training (Spinning, HIIT, TosoX, Zumba, und anaerobes Schwellentraining) ist aufgrund der Aerosolbelastung UNZULÄSSIG
- jegliches Stationentraining (Zirkeltraining) ist untersagt
- Bekleidung: Oberteil – Schultern bedeckt und Unterteil – mind. 7/8 Hose
- Getränke dürfen aktuell durch die Oase weder zur Verfügung gestellt (Mineralgetränkebar) noch ausgegeben oder verkauft werden, daher bitte ausnahmsweises das Getränk selbst mitbringen
- beim Zugang zum Kursraum muss ggf. ein Mund-Nasen-Schutz tragen, insofern der Mindestabstand von 1,5 m nicht gewährleistet ist
- der Mindestabstand von 1,5 muss IMMER eingehalten werden
- der Aktionsradius, durch Klebeband am Boden sichtbar, darf NICHT verlassen werden – von jedem Kursteilnehmer UND auch vom Trainer
- die Lüftung im Kursraum ist über die komplette Dauer des Kurses IMMER an; diese darf NICHT ausgeschaltet werden
- die Klimaanlage kann je nach Bedarf (temperaturabhängig) an- oder ausgeschaltet werden
- jeder Kursteilnehmer muss seine eigene Trainingsmatte mitbringen
- jeder Kursteilnehmer muss ein großes (Sauna-/Bade-)Handtuch zum Training mitbringen
- Equipment muss VOR und NACH Gebrauch desinfiziert werden (Desinfektionsmittel und Papiertücher stehen bereit)
- in den Pausenzeiten muss der Kursraum gelüftet werden
- zwischen den einzelnen Kursen muss vom Trainer der Kursraum gereinigt werden
- vor und auch nach Kursende darf es zu KEINEN Ansammlungen kommen, d.h. die Teilnehmer sind angehalten den Bereich zügig zu verlassen (Überwachung erfolgt durch das Personal)