

# Hygienebestimmung EMS Training

Nicole Steppan - Sport und Wellness

- warten Sie bitte vor der Tür des Schwimmbades, bis Sie abgeholt werden
- beim Ein- und Austreten ist ein Nasen-Mundschutz erforderlich
- bitte desinfizieren Sie vor dem Treppenaufgang ihre Hände
- halten Sie den 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen
- kommen Sie bitte in Sportkleidung zum Training
- für das Training ist ein großes eigenes Handtuch erforderlich, um die gesamte Matte abzudecken. (Ohne dieses kann kein Training stattfinden!!!) Trotz allem muss die Matte nach dem Training desinfiziert werden.
- Zum Training dürfen Sie nur alleine kommen! Keine Zuschauer!!
- EMS Training ohne Schuhe
- Es dürfen keine Zusatzgeräte verwendet werden, es wird nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

[www.Nicolesteppan.de](http://www.Nicolesteppan.de)

# Hygienebestimmung Kurse

Nicole Steppan - Sport und Wellness

- warten Sie bitte vor der Tür des Schwimmbades, bis Sie abgeholt werden
- beim Ein- und Austreten ist ein Nasen-Mundschutz erforderlich
- bitte desinfizieren Sie vor dem Treppenaufgang ihre Hände
- halten Sie den 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen
- kommen Sie bitte in Sportkleidung zum Training (die Umkleide steht nicht zur Verfügung)
- bitte verzichten Sie derzeit auf Fahrgemeinschaften
- wenn möglich, bringen Sie Ihre eigene Isomatte mit
- für das Training ist ein großes eigenes Handtuch erforderlich, um die gesamte Matte abzudecken. Trotz allem muss die Matte nach dem Training desinfiziert werden. (Insofern keine eigene mitgebracht wird)
- Eine vorherige Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich, aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl.
- Die Kurse finden Outdoor oder per Zoommeeting statt. Bitte auf den Kursplan achten!