

ElbFit Outdoor Fitness – Hygienekonzept

Mit den Lockerungen vom 13.05.2020 dürfen wir wieder zusammen Sport im Freien machen, wenn der Mindestabstand von 1,5m eingehalten wird und der gesamte Ablauf kontaktfrei ist.

1. Wir stärken unser Immunsystem und Wohlbefinden durch Bewegung an der frischen Luft.
2. Wir halten stets den Mindestabstand ein. Das bedeutet keine Umarmung, Abklatschen, Partnerübung etc.
3. Bitte achtet besonders beim Ankommen, Begrüßen und Verabschieden auf den Abstand.
4. Jeder hat einen eigenen Trainingsbereich von 5x5m. Damit ist es übersichtlich und wir haben es leicht den Abstand im Auge zu behalten. Bitte sucht euch direkt beim Ankommen einen Platz und richtet euch dort mit allem was ihr während des Trainings braucht mittig ein.
5. Jeder benutzt seine eigenen Sachen (Yogamatte, MiniBand, Trinkflasche etc.). Wir verzichten auf gemeinsame Equipmentnutzung, wie z.B. beim Zirkeltraining mit Geräten oder Training an Parkbänken.
6. Reinigungs- und Desinfektionsmittel stehen bereit.
7. Wer einen Mund-Nasen-Schutz tragen möchte, darf das gerne freiwillig tun (keine Pflicht).
8. Bitte kommt nicht zum Training, wenn ihr euch krank fühlt - insbesondere, wenn es sich um Fieber und/oder Atemwegsbeschwerden handelt!
9. Bitte kommt nicht zum Training, wenn ihr in den letzten 14 Tagen Kontakt mit Corona Erkrankten bzw. Verdachtsfällen hattet.
10. Wir haben ein tolles Training, genießen den Park und freuen uns auf ein Miteinander!

Sportliche Grüße,
Björn Preuß
bjorn@elbfit.com
01792123239