

Covid-19 Schutzkonzept GolfFitness für Gruppentraining im Winter 2020 / 2021

Unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Schutzmassnahmen des BAG können wir unsere beliebten Gruppenlektionen wieder durchführen.

Deshalb bitten wir euch folgende neuen Regeln einzuhalten:

Gesundheit:

- **Die Gesundheit aller Teilnehmer/innen geht vor! Wer sich nicht wohl fühlt oder krank sein könnte, soll bitte zu Hause bleiben!**

Gruppenzeiten:

- Es sind 20 Minuten Abstand zwischen den Gruppen eingeplant, damit die Teilnehmer/innen sich möglichst nicht kreuzen.
Bitte nicht zu früh erscheinen und nach dem Training den Ort wieder zügig verlassen.
- Nach dem Training den Trainingsraum bitte umgehend verlassen, damit der Raum für die nächste Gruppe vorbereitet werden kann.

Garderoben:

- Die Garderoben sind vor allem für die Kinderkrippe reserviert.
- Wenn immer möglich, bitte schon umgezogen ins Training kommen.
- Ansonsten könnt ihr euch im Trainingsraum oder im kleinen anschliessenden Raum umziehen. Es stehen Stühle bereit, damit man sich mit genügend Abstand umziehen kann.
- Bei den Abend-Lektionen können die Garderoben benützt werden (ab 18.00 Uhr)
- Die WCs in der Garderobe können benützt werden.

Hygiene:

- Bitte vor dem Training Hände waschen und desinfizieren.
- Vor dem Gebrauch von Kleingeräten nochmals die Hände desinfizieren.
- Kleingeräte und Matte am Ende der Lektion bitte desinfizieren. (Matte und Kleingeräte können auch selber mitgebracht werden)
- Eigenes grosses Tuch für das Abdecken der Gymnastikmatte mitbringen.

Raumaufteilung:

- Es sind Markierungen am Boden angebracht, damit der Abstand von 1,5m im Training gewährleistet ist.
- Die Atemrichtung wird berücksichtigt.

Masken:

- Es müssen im Training keine Masken getragen werden. Es ist aber jedem freigestellt dies zu tun.