

## CHECKLISTE FÜR KUNDEN:

- Gesundheitsfragen mit NEIN beantworten können
- Eigene Trinkflasche dabei haben
- Bereits umgezogen zum Training erscheinen (bei EMS in Unterziehkleidung)
- Indoor Turnschuhe
- Trainingshandtuch
- Schulterlanges Oberteil
- Parkieren in Blauer/Weisser Zone oder Parking
- Pünktlich zum Termin erscheinen, max. 5 Min vorher

## WÄHREND DES AUFENTHALTES

- Hände gründlich reinigen und desinfizieren
- Gesundheitsfragen unterschreiben
- Geräte/Utensilien VOR & NACH dem Training desinfizieren
- Abstandsregeln einhalten

## GESUNDHEITSFRAGEN:

(Diese müssen schriftlich auf unserem Formular vor Ort, vor jedem Training, mit NEIN bestätigt werden)

- a) Weisen Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome wie (meist trockenen) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl und /oder Muskelschmerzen auf?
- b) Hegen Sie auch nur den leisesten Verdacht, dass Sie Corona-infiziert sein könnten?
- c) Sind Sie  $\geq 65$  alt oder/und leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen oder/und Krebs.

**WIR VERZICHTEN AUF HÄNDESCHÜTTELN  
UND SCHENKEN DIR DAFÜR EIN HERZLICHES LÄCHELN**