

# Pilates Studio „Sanfte Frauenfitness“

## Hygienebestimmungen & Kontaktnachverfolgung

---

Um eine sichere Durchführung von Pilates-Training im Pilates Studio „Sanfte Frauenfitness“ zu gewährleisten sind verschiedene Hygienemaßnahmen notwendig. Darüber hinaus wurden vor Ort Maßnahmen getroffen, um alle Teilnehmerinnen vor einer Verbreitung von Corona bestmöglich zu schützen. Eine Teilnahme am Training ist nur möglich, wenn ...

- Sie sich innerhalb der letzten 14 Tage nicht in einem Corona-Risikogebiet aufgehalten haben.
- Sie innerhalb der letzten 14 Tage nicht mit Personen in Kontakt gewesen sind, die in einem Corona Risikogebiet gewesen sind, oder bei denen der Verdacht besteht, dass sie an Corona erkrankt sind oder sich in Quarantäne befinden.
- Sie keine Erkältungssymptome, wie z.B. Husten, Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen, haben.

### Hygieneregeln im Überblick:

- Abstandhalten zu anderen Personen (1,5m)
- Vermeiden von Körperkontakten (kein Händeschütteln)
- hygienisches Husten und Niesen in die Armbeuge
- regelmäßiges Händewaschen mit Seife (sowie ggfls. Handdesinfektion)
- beim Betreten der Räumlichkeiten Händewaschen
- Mitnahme von eigener Matte / eigenem Duschhandtuch
- Dokument ausgefüllt zum Training mitbringen (Kontaktnachverfolgung / Bestätigung Hygienemaßnahmen)

**Wir bitten um Kenntnisnahme und Berücksichtigung und wünschen Ihnen immer Gesundheit bei Ihrem Training. Vielen herzlichen Dank für Ihr Verständnis.**



NAME: \_\_\_\_\_

ANSCHRIFT: \_\_\_\_\_

TELEFONNUMMER: \_\_\_\_\_

E-MAILADRESSE: \_\_\_\_\_

TAG UND UHRZEIT DES TRAININGS: \_\_\_\_\_

Ich habe die Hygienebestimmungen zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit diesen einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort, Unterschrift