

Liebe Kundinnen

Der Kanton Fribourg erlaubt die Öffnung von Fitnesscentern (siehe Staatsratsbeschluss vom 22.12.20). Es gelten folgende Auflagen: Pro Person müssen 15 m² Fläche zur Verfügung stehen, erlaubt sind max. 5 Personen pro Gruppe/Kurs, inkl. Instruktorin. Garderoben und Duschen sind geschlossen. Generell gilt Maskenpflicht.

Die neuen Rahmenbedingungen heissen also:

★ Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Bitte handelt eigenverantwortlich; wir gehen davon aus, dass Ihr **bei Symptomen** wie Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl, Muskelschmerzen **nicht ins Training** kommt.

★ Maske tragen im Studio

Instruktorin und Teilnehmerinnen behalten auch während des Trainings die Masken auf.

★ Gruppengrösse/Distanz halten

Beim Eintreten ins Studio, nach dem Training, bei der An- und Rückfahrt – in all diesen und ähnlichen Situationen sind **1,5 Meter Abstand** nach wie vor einzuhalten. Pro Person müssen 15m² Fläche zur Verfügung stehen. Um diese Vorgabe einzuhalten, dürfen an unseren Trainings maximal 3 Personen plus 1 Instruktorin teilnehmen.

★ Einhaltung Hygieneregeln des BAG

Wir bitten Euch, vor dem Betreten des Studios unser **Händedesinfektionsmittel** am Eingang zu benutzen. In Eurer individuellen Verantwortung steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAG während des ganzen Aufenthalts im Studio, also unbedingt Abstand halten, Hände waschen oder desinfizieren, keine Hände schütteln, in Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen und nicht ins Gesicht fassen. Matten und Hanteln werden nach Gebrauch von uns gereinigt resp. desinfiziert.

★ Präsenzlisten führen

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das **Contact Tracing** zu vereinfachen, führen wir anhand Eurer Anmeldungen Präsenzlisten.

★ Bestimmung Corona-Beauftragte

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei uns ist das **Danielle Backhaus**.

Nach wie vor sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet Euch weiterhin auf unserer Website für jedes Training an. Der Eintritt ins Studio erfolgt nur noch mit Maske und einzeln, falls Ihr warten müsst, bitte 1,5 Meter Abstand einhalten. Da die Garderobe geschlossen ist, kommt Ihr am besten bereits im

Trainingsoutfit.

Bringt unbedingt **zwei saubere Handtücher** mit. Eines, um den Schweiß abzutrocknen, und eines um die Matte **komplett** abzudecken, d.h. es muss **deutlich grösser** als die Matte (120 cm x 60 cm) sein - also **mind. 140 cm x 80 cm**.

In der **Garderobe** dürfen nur Kleidungsstücke/Tasche abgelegt werden. Es darf sich nur **max. eine Person** dort aufhalten. Nach der Lektion solltet Ihr das Studio zügig verlassen.

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, bleiben das Kippfenster, die Dachluken und beide Türflügel während der Lektion geöffnet.



Wir danken Euch herzlich, dass Ihr mit Eurer Disziplin das Trainieren auch in diesen immer noch schwierigen Zeiten möglich macht!