

## Hand in Hand - gemeinsam schaffen wir einen reibungslosen Gym-Alltag

### **PFLICHTEN**

Vor jedem Training mit dem Chip ein-, und neu nach dem Training auschecken!

Respektiere die aktuellen Hygiene-Anweisungen und Empfehlungen des BAG.

Kein Zutritt mit grippeähnlichen Krankheitssymptomen - versteht sich von selbst.

Ein Mundschutz im Training wird nicht empfohlen, ausser der 2-Meter Abstand kann nicht eingehalten werden.

Kein Zutritt hinter der Theke.

---

### **TRAINING**

Halte dein Training zeiteffizient, maximal 60Minuten.

Trainiere - wenn möglich - auch ausserhalb der stark besuchten Zeiten.

Empfehlung: 05:00-08:00, 11:00-16:00 und 20:00-21:45Uhr

MILON: Zwischen zwei Trainierenden muss ein Gerät dazwischen leer sein.

Gruppen Kurse finden statt in 4er Gruppen und auf Zoom – siehe Kursplan.

---

### **ALLGEMEIN**

- **Öffnungszeiten** für Member bleiben von 5 – 22 Uhr. Bitte beachte die angepassten betreuten Zeiten. Diese werden der Nachfrage laufend angepasst.
- **Personal Trainings** in Absprache mit deinem Trainer können auch ausserhalb der betreuten Zeiten gebucht werden.
- **Garderoben** und Duschen kannst du benutzen, da wir Trennwände haben. Nutze dementsprechend die Kästchen mit geeignetem Abstand. Um Engpässe zu vermeiden empfehlen wir, dich bereits zu Hause umzuziehen und zu duschen.
- **Getränke im Offenausschank** sind zurzeit nicht erlaubt. Wir bieten selbstverständlich gekühltes Evian, Gurken- und Mangowasser im Verkauf.