

Verhaltens- und Hygieneregeln

1. Mit grippeähnlichen Symptomen (Fieber, Husten, Schnupfen) dürft ihr leider das *My Life* nicht betreten.
2. Verzichtet bitte auf die gewohnten Begrüßungsrituale!
3. Beachtet unsere Hinweise, Markierungen und abgesperrten Bereiche!
4. Haltet immer ausreichend Abstand zu den anderen Teilnehmern!
5. Bitte folgt dem vorgesehenen Ablauf: Check-in, Hände desinfizieren / waschen, Schuhwechsel, Kursraum!
6. Bitte kommt bereits in Sportkleidung und wechselt hier nur noch die Schuhe!
7. Die Umkleieräume dürfen nur zum Abstellen der Taschen genutzt werden.
8. Das Duschen im *My Life* ist bis auf weiteres untersagt.
9. Bitte beschränkt den Aufenthalt vor und nach dem Kurs auf ein Minimum!
10. Die Teilnahme am Kurs ohne eigenes Handtuch ist nicht gestattet!
11. Bitte reinigt eure Matte / Trainingsgeräte unmittelbar nach Kursende selbst!
12. Über die Nutzung von Mundschutz und Handschuhen entscheidet ihr selbst.
13. Wir bitten um Verständnis für die Maßnahmen, die wir alle einhalten müssen und hoffen, dass wir bald wieder zum *My Life*-Alltag zurückkehren können.

Anmeldeverfahren

1. **Rehasportler** können sich über die ausliegenden Teilnahme-Listen für die nächsten Kurse anmelden.
2. Für alle **Fitnesskurse** ist die Anmeldung aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl derzeit nur online möglich.

Euer *My Life* Team