










HIER STEHEN **HYGIENE** UND **SICHERHEIT** AN ERSTER STELLE,  
DENN SIE SCHÜTZEN DICH UND ANDERE!


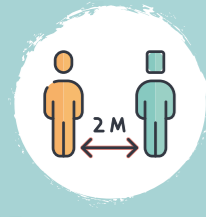


## BETRETEN UND VERLASSEN DES ZENDO

-  BRING BITTE MIT: MASKE, HANDTUCH UND SAUBERE SPORTSCHUHE.  
TIPP: STRAßENSCHUHE KANNST DU IM REGAL ABSTELLEN, VON VORTEIL WÄRE EINE KLEINE TASCHE ZUM UMSCHNALLEN FÜR DEINE SCHLÜSSEL.
-  BITTE GRUNDSÄTZLICH WEGEN MAX. ANZAHL DER ANWESENDEN PERSONEN IMMER EIN- UND AUSCHECKEN!
-  STATT EINER UMARMUNG ODER HANDSCHLAG BEGRÜSSEN WIR DICH MIT EINEM LÄCHELN!
-  DESINFIZIERE BITTE DEINE HÄNDE BEIM KOMMEN UND GEHEN!
-  HALTE DICH AN DIE VORGEGEBENEN RICHTUNGS-WEGE INS OG.  
(ÜBER CARDIO-TREPPE RAUF, ÜBER KURS-TREPPE RUNTER)

## BEIM TRAINING

-  BEIM TRAINING SELBST BRAUCHST DU KEINE MASKE, ABER EIN GROSSES HANDTUCH!
-  REINIGE UND DESINFIZIERE DIE GERÄTE NACH DER BENUTZUNG!
-  WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU EINMALHANDSCHUHE BENUTZEN.
-  WENN DU EINEN KURS BESUCHEN MÖCHTEST, HOL DIR BITTE VORHER EINE KARTE AN DER REZEPTION (WEGEN MAX. TN ZAHL)

## ALLGEMEINES

-  BITTE TRAGE IMMER DIE MASKE, NUR BEIM TRAINING SELBST BRAUCHST DU KEINE.
-  HALTE BITTE IMMER DEN MINDESTABSTAND VON 1.5 M ZU ANDEREN UND DIE VORGEGEBENEN MARKIERUNGEN EIN!
-  HUSTE ODER NIESSE IMMER IN DIE ARMBEUGE
-  WENN DU KRANKHEITSSYMPTOME FESTSTELLST, BLEIB BITTE ZU HAUSE!

BITTE DEN ANWEISUNGEN DER MITARBEITER FOLGEN  
UND GEGENSEITIG RÜCKSICHT NEHMEN! ES HILFT UNS ALLEN!

Dankeschön dein