

**M-Fitnesscenter Nordbad**  
Schleißheimer Str. 142  
80797 München  
+49 89 2361 – 7953  
[nordbad@m-fitnesscenter.de](mailto:nordbad@m-fitnesscenter.de)

#### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 7:30 – 23:00 Uhr  
Sa, So und Feiertage 9:00 – 23:00 Uhr  
[www.swm.de](http://www.swm.de)

Liebe Mitglieder,

bitte helfen Sie mit, durch Verständnis, Rücksichtnahme und die Einhaltung folgender Maßnahmen den Trainingsbetrieb weiterhin zu ermöglichen.

#### Hygieneregeln:

- Personen mit akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere und Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen.
- In geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangs- und Ausgangsbereichen, im Umkleidebereich, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in den Toiletten, ist eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- Bitte stets den Mindestabstand von **1,5 m** einhalten.
- Bitte an die gekennzeichnete Wegführung halten.
- Waschen bzw. desinfizieren Sie sich beim Betreten und Verlassen des M-Fitnesscenters und regelmäßig während des Trainings sorgfältig die Hände.
- Legen Sie immer ein eigenes, großes Handtuch unter.
- Verwenden Sie die zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zur Reinigung aller Kontaktflächen (Sitzflächen, Rückenauflagen, Griffe, Kleingeräte) vor und nach der Nutzung.
- Gesperrte Trainingsgeräte dürfen nicht benutzt werden.
- Sollten Personen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Center bzw. die Kurseinheit zu verlassen.
- Begrenzung der zeitgleich anwesenden Mitglieder
  - im M-Fitnesscenter: **25 Personen**
  - während Gymnastik-Kursen: **19 Personen**
  - während Spinning-Kursen: **12 Personen**
- Desinfizieren Sie sich vor Kursbeginn und nach Kursende sorgfältig die Hände.
- Matten werden aus hygienischen Gründen nicht zur Verfügung gestellt. Bitte eine eigene Matte oder eine geeignete Unterlage mitbringen. Die Matte darf während der Kurseinheit nicht verlassen werden.
- Der Abstand von mind. 1,5 Meter muss durchgehend während des Kurses eingehalten werden.
- Alle Kurse finden Outdoor statt.
- Die Kurseinheiten finden ausschließlich kontaktlos statt (keine Partnerübungen, keine Gruppenbildungen und keine taktilen Korrekturen).
- Bitte melden Sie sich direkt beim Kursleiter an.
- Um Warteschlangen zu vermeiden ist eine Anmeldung am Empfang im M-Fitnesscenters nicht erforderlich.
- Bei unsicherer Wetterlage bitte eine Stunde vor Kursbeginn anrufen. Bei Regen entfallen die Kurse.
- Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Mitgliedern oder Personal zu ermöglichen, hat eine Dokumentation des Namens, der sicheren Erreichbarkeit und des Zeitraums der Anwesenheit zu erfolgen.