



## Hygiene im MFT

Unser höchstes Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu schützen. Regelmäßiges Muskeltraining stärkt unser Immunsystem. Unter Beachtung der besonderen Umstände bezüglich Corona, bitten wir Sie die folgenden Regelungen im MFT zur Kenntnis zu nehmen.

### AHA – Regel

Um sich und andere zu schützen, gilt auch im MFT die gängige AHA-Formel:

- Abstand halten
- Hygiene beachten
- Alltagsmaske (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen

### Maske

Es gilt für alle Bereiche im MFT Maskenpflicht, d.h. in der Umkleide, auf den Laufwegen und im Training.

### Desinfektion der Hände

Korrekte Händedesinfektion ist wichtig. Bitte nutzen Sie die Desinfektionsspender beim Betreten und Verlassen der Anlage.

### Umkleidekabinen

Im MFT im Grüneburgweg ist die Umkleide für 4 Personen verfügbar. Im MFT Westend dürfen sich 6 Personen gleichzeitig umziehen. Die Duschen sind auf max. 1 Person begrenzt. Bitte nehmen Sie sich die am Counter ausliegenden Platzkarten bei Eintritt und legen die Karten nach Verlassen wieder zurück. Mit dieser Regelung sorgen wir dafür, dass der Abstand in den Umkleiden gewährleistet bleibt.

### Training in Terminblöcken

Um die vorgegebene Regelung der Begrenzung, der gleichzeitig trainierenden Mitglieder umzusetzen, bitten wir Sie sich telefonisch zum Training anzumelden. Alle 90 Minuten startet ein neuer Trainingsblock während unserer Öffnungszeiten. 70 Min Training und Umziehen, anschließend 10 Min Desinfektion und Lüftung durch das Personal.

### Kurse

Leider dürfen noch keine Kurse durchgeführt werden. Hierfür haben wir leider noch nicht die erforderliche Freigabe der Hessischen Landesregierung.

### Lüftung

Im MFT Grüneburgweg werden die Räumlichkeiten über ein Lüftungssystem, dass Frischluft von außen zuführt, versorgt. Im MFT Westend wird durch eine Deckenlüftung der Frischluftaustausch gewährleistet. Ergänzend dazu erfolgt an beiden Standorten konsequentes und regelmäßiges Stoßlüften während des Trainings und vor allem zwischen den einzelnen Trainingszeitblöcken. Die Fensterlüftung wird vom Personal organisiert. Wir bitten von selbständigem Öffnen und Schließen der Fenster abzusehen.