



Studio-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,
grundsätzlich solltet Ihr selbst für Euch individuell entscheiden, ob Euer derzeitiger Gesundheitszustand oder die Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe eine sportliche Betätigung bei uns zulässt!

ALLGEMEINES

- ▶ Die Teilnahme am Studio-Training ist **ausschließlich** nach **telefonischer Anmeldung** (immer ab Samstag für die folgende Kalenderwoche) möglich.
- ▶ Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen kann **max. an zwei Einheiten à 90 Minuten pro Woche** teilgenommen werden.
- ▶ Verzichtet auf **Fahrgemeinschaften** in der Corona-Zeit.
- ▶ Kommt bitte bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt ein großes **Handtuch** und ein **Getränk** mit.
- ▶ Betreten des Gesundheitszentrums ist nur mit **Mundschutz** und unter Einhaltung des **Mindestabstandes** und der **Hygieneregeln** erlaubt. (Umkleiden / Duschen / Sauna und Bistro sind geschlossen!)
- ▶ Der **Check-In** zum bereits telefonisch angemeldeten Training erfolgt **kontaktlos im Zentrum** an der entsprechend gekennzeichneten **Anmeldestation**.
- ▶ **Wertgegenstände** verbleiben während des Trainings beim Trainierenden.
- ▶ Bitte **kurz vor Beginn** erscheinen und das Zentrum nach dem Training über die Notausgänge **zügig verlassen** (Einbahnstraßen-Regelung im Zentrum).

BEIM TRAINING

- ▶ **Vermeide Körperkontakt** zu anderen Personen.
- ▶ Der **Mindestabstandes** (2,0m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- ▶ **Ausdauertraining** ist nicht gestattet. Unsere Ausdauergeräte sollen nur zum **Aufwärmen** unter Einhaltung des Mindestabstandes genutzt werden.
- ▶ Die **Kontaktflächen jedes Trainingsgeräts** (durch Kopf, Rumpf und Beine) werden während der Nutzung mit einem großem Handtuch abgedeckt.
- ▶ Die **Desinfektion sämtlicher Kontaktflächen** der Geräte erfolgt unmittelbar nach der Nutzung durch das Mitglied. Das geeignete Material wird jedem Trainierenden zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erfolgen weitere fachgerechte Reinigungen durch das Personal.
- ▶ Training ist sowohl mit als auch ohne **Mundschutz** und **Handschuhen** möglich.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Sport unter Corona-Bedingungen und bedanken uns für Euer Verständnis. Nur wenn wir alle gemeinsam diese Regeln beachten und umsetzen, kann ein dauerhafter Sportbetrieb aufrecht erhalten bleiben.

Euer TuSfit-Team



Sportprog.-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

grundsätzlich solltet Ihr selbst für Euch individuell entscheiden, ob Euer derzeitiger Gesundheitszustand oder die Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe eine sportliche Betätigung bei uns zulässt!

ALLGEMEINES

- ▶ Die Teilnahme am Sportprogramm ist **ausschließlich** nach **telefonischer Anmeldung** (immer ab Samstag für die folgende Kalenderwoche) möglich.
- ▶ Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen, kann **max. an zwei Einheiten à 45 Minuten pro Woche** teilgenommen werden.
- ▶ Verzichtet auf **Fahrgemeinschaften** in der Corona-Zeit.
- ▶ Kommt bitte bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt eine **eigene Matte** sowie ein großes **Handtuch** und ein **Getränk** mit.
- ▶ Betreten des Gesundheitszentrums ist nur mit **Mundschutz** und unter Einhaltung des **Mindestabstandes** und der **Hygieneregeln** erlaubt. (Umkleiden / Duschen / Sauna und Bistro sind geschlossen!)
- ▶ Der **Check-In** zum bereits telefonisch angemeldeten Training erfolgt **kontaktlos im Zentrum** an der entsprechend gekennzeichneten **Anmeldestation**.
- ▶ **Wertgegenstände** verbleiben während des Trainings beim Trainierenden.
- ▶ Bitte **kurz vor Beginn** erscheinen und das Zentrum nach dem Training über die Notausgänge **zügig verlassen** (Einbahnstraßen-Regelung im Zentrum).

BEIM TRAINING

- ▶ **Vermeide Körperkontakt** zu anderen Personen.
- ▶ Der **Mindestabstand** (2,0m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- ▶ Training ist sowohl mit als auch ohne **Mundschutz** und **Handschuhen** möglich.
- ▶ **Equipment** wird nach der Nutzung durch uns **desinfiziert**.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Sport unter Corona-Bedingungen und bedanken uns für Euer Verständnis. Nur wenn wir alle gemeinsam diese Regeln beachten und umsetzen, kann ein dauerhafter Sportbetrieb aufrecht erhalten bleiben.

Euer TuSfit-Team