



Training mit Corona

- Aktueller Stand 2.0 -

WAS IST WICHTIG:

Damit wir weiterhin unserem Sport im Gesundheitszentrum nachgehen können, bitten wir euch hiermit nach wie vor die **Abstands-, Hygiene- und Maskenregeln** einzuhalten.

Nur so können wir, Dank eurer Mithilfe, ein hohes Maß an Sicherheit gewährleisten.

Was erwartet euch:

Studio:

Die Teilnehmerzahlen werden in den **Time-Slots 15⁰⁰, 17⁰⁰ und 19⁰⁰ Uhr** auf **18 Personen** erhöht.

- Gültig ab 07.09.2020

Jumpfit & Spinning:

Die Sportangebote **Jumpfit** und **Spinning** werden wieder **in die Hallen** zurück verlegt. Somit kehren wir fast zum ursprünglichen Sportprogramm wie vor Corona zurück.

Jumpfit = 14 Teilnehmer / Spinning = 12 Teilnehmer

- Gültig ab 21.09.2020

Umkleiden & Duschen:

Die **Umkleiden** und **Duschen** stehen für jeweils **6 Personen zeitgleich** zur Verfügung.

Die Sauna bleibt zunächst geschlossen.

- Gültig ab 21.09.2020



Studio-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

unsere Sportangebote dürfen nur wahrgenommen werden, wenn am Tag der Nutzung **keine Anhaltspunkte** (Symptome) für das Vorliegen einer **ansteckungsfähigen** Erkrankung oder **Corona-Virus Erkrankung** vorhanden sind und innerhalb der letzten 14 Tage kein Kontakt zu infizierten Personen vorlag / Urlaub in einem **Risikogebiet** erfolgte.

ALLGEMEINES

- ▶ Die Teilnahme am Studio-Training ist **ausschließlich** nach **Anmeldung** über das Onlineportal **SportMeo** (App oder Webbrowser) oder per Telefon möglich. Die Anmeldungen sind 7 Tage im Voraus möglich.
- ▶ Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen, sind die **Einheiten auf 90 Minuten pro Tag** festgesetzt.
- ▶ 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 einer **Mund-Nasen-Maske** und unter Einhaltung des **Mindestabstandes** und der **Hygieneregeln** erlaubt.
- ▶ Der **Check-In** zum bereits 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).
- ▶ Erst nach dem Sport (Studio/Kurs) kann die Anmeldung zur **Nutzung des Umkleide- und Duschbereiches** an der InfoTheke unter Vorlage des Mitgliedsausweises erfolgen. Es dürfen sich **max. 6 Personen gleichzeitig im jeweiligen Umkleide- und Duschbereich aufhalten**. Es werden keine Spinde zur Verfügung gestellt. Der Aufenthalt im Umkleide- und Duschbereich sollte im Sinne aller Mitglieder nicht mehr als 15 Minuten betragen. In der Umkleide ist eine **Mund-Nasen-Maske** zu tragen. Die ausgehändigte Berechtigungskarte ist vor Verlassen des Gebäudes im Austausch mit der Mitgliedskarte an der InfoTheke abzugeben. (Die Sauna ist weiterhin geschlossen!)
- ▶ Direkt vor dem Verlassen bitte die **Hände desinfizieren**.

BEIM TRAINING

- ▶ **Vermeide Körperkontakt** zu anderen Personen.
- ▶ Der **Mindestabstand** (1,5 m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- ▶ 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.

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