



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



Sportprog.-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 Sportprogramm 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 am **JUMPfit® und SPINNING®** zu ermöglichen, kann **max. an zwei Einheiten pro Woche** teilgenommen werden. Bei allen anderen Einheiten ist die Anzahl Eurer Teilnahmen nicht mehr limitiert.
- ▶ 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 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.
- ▶ 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