TUSfit

Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

1:1

Personal-Training

- Ab 24.02.2021 -

Outdoor

auf unserer Functional Training Area
mit Freihantel-Bereich

Telefonische Voranmeldung
ab 23.02.2021, 16^{00} Uhr
unter 02102/74005-0

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!



TUS 08 Lintorf

Outdoor-Training Teilnehmer-Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

an unserem 1:1 Outdoor-Training darf nur teilgenommen werden, wenn am Tag der Nutzung **keine Symptome** einer **ansteckenden** Erkrankung/**COVID-19 Erkrankung** vorliegen bzw. Ihr innerhalb der letzten 14 Tage **keinen** Kontakt zu infizierten Personen hattet / Urlaub in einem **Risikogebiet** erfolgte. Ein negativer Corona-Test muss in den o.g. Fällen entsprechend vorgelegt werden.

ALLGEMEINES

- Die Teilnahme am Outdoor-Training ist für Mitglieder ab 14 Jahren und **ausschließlich** nach **telefonischer Anmeldung** (nur über die Info-Theke) möglich. Eine Anmeldungen kann frühestens 7 Tage im Voraus erfolgen.
- Eine Trainingseinheit beträgt max. 45 Minuten.
- Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme am 1:1 Outdoor-Training zu ermöglichen, kann zunächst nur **eine Einheit pro Woche** gebucht werden.
- Kommt bitte bereits in **Outdoor-Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt ein großes **Handtuch**, ein **Getränk** und eine eigene **Matte** mit.
- Der **Zugang** zur **Outdoor-Trainingsfläche** erfolgt ausschließlich über das **Haupteingangstor.** Gehe dann bitte **links am Gebäude** entlang bis zur **Outdoor-Trainingsfläche**. Der **Ausgang** erfolgt über den **Mitarbeiter-Parkplatz** (Einbahnstraßen-Regelung). Auf dem gesamten Gelände ist die Einhaltung der **Abstands-** und **Hygieneregeln** vorgeschrieben. Dabei ist eine **OP-** oder **FFP2 Maske** zu tragen.
- Die Umkleiden, Duschen, Sauna und das Bistro sind geschlossen. Kein **Handtuch-Verleih**.
- Das WC kann im Gesundheitszentrum genutzt werden (nur mit **OP-** oder **FFP2 Maske**). Die **Abstands-** und **Hygieneregeln** sind einzuhalten.
- Der **Check-In** zum Training erfolgt **kontaktlos beim Trainer im Outdoor-Bereich.**
- Bitte **desinfiziere** Dir bei Betreten bzw. Verlassen der Trainingsfläche die **Hände**.
- **Wertgegenstände** verbleiben während des Trainings bei Dir.
- Erscheine bitte **pünktlich** zur Trainings-Einheit und **verlasse** das Gelände nach dem Training **zügig.**
- Solltest Du nicht pünktlich erscheinen, verlängert sich dadurch Deine Trainingszeit nicht.

BEIM TRAINING

- Die **Abstands- (5 Meter)** und **Hygieneregeln** sind beim Training einzuhalten.
- Du kannst ohne **Mundschutz/Handschuhe** trainieren.
- **Equipment** wird nach der Nutzung durch das Trainer-Team **desinfiziert.**

Wir wüschen 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 Tu*Sfit*-Team

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!