



Sportprog.-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

unsere Sportangebote dürfen von Euch nur wahrgenommen werden, wenn am Tag der Nutzung **keinerlei Symptome** einer **ansteckenden** Erkrankung / **COVID-19 Erkrankung** vorliegen. Hattet Ihr **Kontakt zu infizierten Personen** oder wart in einem **Risikogebiet**, sind die aktuell **gültigen Vorschriften zu beachten**.

Für unsere gemeinsame Sicherheit empfehlen wir weiterhin, ein Negativtestnachweis (nicht älter als 48 Std.) vor dem Training (Studio / Sportprogramme) **vorzulegen**. Ein Impfnachweis oder ein Nachweis einer überstandenen COVID-19 Erkrankung, der auf einer Labordiagnostik beruht (mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt), gelten als Alternative.

ALLGEMEINES

- ▶ Wir bieten **fast alle unsere Einheiten in einem „Hybrid-System“** an, d.h. es werden weiterhin viele Einheiten in bekannter Weise über Zoom gestreamt. Dabei wird selbstverständlich der Datenschutz berücksichtigt.
- ▶ Die **Anmeldung** zum Sportprogramm-Training erfolgt **ausschließlich** über das Onlineportal **SportMeo** (App oder Webbrowser) oder per Telefon möglich und ist 7 Tage im Voraus möglich.
- ▶ An **JUMPFIT®** und **SPINNING®** kann **aktuell weiterhin nur über Zoom teilgenommen werden**.
- ▶ Kommt bitte nach Möglichkeit bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt eine **eigene Matte** sowie ein großes **Handtuch** und ein **Getränk** mit.
- ▶ Betreten und Verlassen des Gesundheitszentrums ist nur mit einer **medizinischen Maske** oder einer **FFP2-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**.
 - ▶ **Hier könnt Ihr uns gerne Euren Negativtestnachweis bzw. Impf- / Genesenennachweis vorzeigen, um damit für unsere gemeinsame Sicherheit im Zentrum aktiv mitzuwirken!**
- ▶ **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).
- ▶ Direkt vor dem Verlassen bitte die **Hände desinfizieren**.
- ▶ Die **Nutzung des Umkleide- und Duschbereiches** ist **primär nach der Sporthalle möglich**. Dazu erhältst du im Austausch gegen deinen Mitgliedsausweis an der InfoTheke eine **Berechtigungskarte**. Es dürfen sich **max. 6 Personen gleichzeitig im jeweiligen Umkleide- und davon max. 3 Personen gleichzeitig im 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 Umkleidekabine ist eine **medizinische bzw. FFP-Maske** zu tragen. Die ausgehändigte Berechtigungskarte ist vor Verlassen des Gebäudes im Austausch mit der Mitgliedskarte an der InfoTheke abzugeben.



Sportprog.-Teilnehmer Leitfaden

- ▶ **Die Nutzung der Sauna** ist ausschließlich nach telefonischer Buchung möglich. Anmelden kannst Du Dich dazu 7 Tage im Voraus. Aufgrund der aktuellen Regelungen dürfen **nur 2 Personen zeitgleich** den gesamten Saunabereich (inkl. Ruheraum) nutzen.
- ▶ Um möglichst vielen Mitgliedern den Besuch zu ermöglichen, sind die **Sauna-Slots** zunächst **auf 90 Minuten und auf maximal 2 Tage pro Woche** festgesetzt.

BEIM TRAINING

- ▶ **Vermeide Körperkontakt** zu anderen Personen.
- ▶ Die **medizinische bzw. FFP2-Maske** soll erst beim Training **im Kursraum abgenommen** werden.
- ▶ Der **Mindestabstand** (1,5 m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- ▶ Training ist sowohl mit als auch ohne **Maske** 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

Schön 
... dass du wieder
da bist!