



Sportprog.-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

unsere Sportangebote dürfen von Euch nur wahrgenommen werden, wenn ein **Nachweis einer Impfung, Genesung oder ein negatives Corona-Testergebnis vorliegt (3G-Regel)** und Ihr am Tag der Nutzung **keinerlei Symptome** einer **ansteckenden** Erkrankung / **COVID-19 Erkrankung** vorliegen. Hattet Ihr **Kontakt zu infizierten Personen** oder wart in einem **Hoch- bzw. Risikogebiet**, sind die aktuell **gültigen Vorschriften zu beachten**.

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.
- ▶ An **JUMPFIT®** und **SPINNING®** kann laut den Bestimmungen der aktuell gültigen CoronaSchVo NRW nur über Zoom teilgenommen werden.
- ▶ 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.
- ▶ Kommt bitte nach Möglichkeit bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt eine **eigene Matte** sowie ein großes **Handtuch** 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 **InfoTheke**.
 - ▶ **Hier legt Ihr den Nachweis für die 3G-Regel vor.**
- ▶ **Wertgegenstände** sollten während des Trainings beim Trainierenden verbleiben.
- ▶ Bitte **kurz vor Beginn** erscheinen und das Zentrum nach dem Training **zügig verlassen**, dabei sind die **Hände zu desinfizieren**.
- ▶ Die **Nutzung des Umkleide- und Duschbereiches** ist **primär nach der Sparteinheit möglich**. Es dürfen sich **max. 6 Personen gleichzeitig im jeweiligen Umkleide- und davon max. 3 Personen gleichzeitig im Duschbereich aufhalten**. Der Aufenthalt im Umkleide- und Duschbereich sollte im Sinne aller Mitglieder nicht mehr als 15 Minuten betragen. In der Umkleide ist eine **medizinische bzw. FFP- Maske** zu tragen.



Sportprog.-Teilnehmer Leitfaden

- ▶ **Die Nutzung der Sauna** ist ausschließlich **nach der 3G-Regel** und 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.

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!