



## Studio-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

- ▶ 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.
- ▶ Die Trainingslots sind immer **zur vollen Stunde buchbar**.
- ▶ Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen, sind zu Beginn max. 2 Slots pro Tag zu buchen.
- ▶ Kommt bitte nach Möglichkeit bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt 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 Sporeinheit 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. FFP2-Maske** zu tragen.



## Studio-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 Studio abgenommen** werden.
- ▶ Der **Mindestabstand** (1,5 m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- ▶ Die **Cardio-Geräte** dienen primär **zum Aufwärmen**, ein intensives **Ausdauertraining ist nicht gestattet**.
- ▶ 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 Benutzung durch den Sportler. 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

Schön   
... dass du wieder  
da bist!