



Mitglieder/-innen Information zur Studioöffnung am 25.05.2020

Neufassung ab 13.7.2020

Wir können ab dem 25.05.2020 das Studio wieder für euch öffnen. Das Training wird sich allerdings komplett anders als bisher gestalten müssen.

Die Öffnung des Studios ist an nachfolgende Regeln gebunden:

- Teilnehmerzahlen sind begrenzt
- Für **jede** Trainingswoche muss man sich telefonisch zu den Geschäftszeiten (Mo-Fr von 9-12 Uhr; Mo-Do von 14:30 bis 17Uhr) **im Vorfeld anmelden**
- **Ein spontanes Training am gleichen Tag ist möglich, sofern Kapazitäten vorhanden sind. Bitte vorher telefonisch abklären.**
- Das Training ist zunächst auf **3 Einheiten/ Woche und 75** Minuten Aktivität beschränkt
- ~~Umkleiden und Duschen~~ sowie die Kaffeetheke sind geschlossen
- ~~Aus diesem Grund ist in Trainingsklamotten zu erscheinen,~~ **Schuhe müssen zwingend gewechselt werden**
- Die Trainingszeiten finden in folgendem Rhythmus:
- Mo. bis Fr. **Vormittag**
- 08:00 - 9:15 09:30 - 10:45 11:00 - 12:00 **Achtung: Nur 60 Min**
- Mo., Mit., Fr. **Nachmittag**
- 12:15 bis 13:30 13:45 - 15:00 15:15 - 16:30 16:45 - 18:00
- 18:15 bis 19:30 19:45 - 21:00
- Di. und Do. **Nachmittag**
- 16:00 - 17:15 17:30 – 18:45 19:00 – 20:15 20:30 – 21:45
- Samstag
- 10:00 - 11:30 11:45 – 13:15 13:30 – 15:00

- Die 15-minütige Pause soll eine möglichst kontaktfreies Wechseln zur nächsten Trainingsgruppe ermöglichen.
- Es ist eine Warteschlange zu unterbinden, d.h. max. 5 Minuten vorm Trainingstermin erscheinen
- Um mögliche Infektionsketten zu bestimmen, erfolgt die Anmeldung einmal (Name, Anschrift, Telefonnummer) vorm Eintritt ins Studio und dann wie gewohnt mit der Mitgliedskarte im Studio.
- Training nur mit **Handtuch und geschlossenen Handschuhen**
- Eine Mund- und Nasenmaske ist muss nicht getragen werden
- Jeder Trainierende erhält eine eigene Desinfektionsflasche, **mit der alle benutzten Maschinen und Kleingeräte gereinigt werden müssen**
- Vor dem Betreten und nach dem Verlassen des Studios sind die Hände zu desinfizieren
- Es ist während der ganzen Trainingszeit ein Mindestabstand von 2,00m einzuhalten, Hilfestellungen sind zu unterlassen