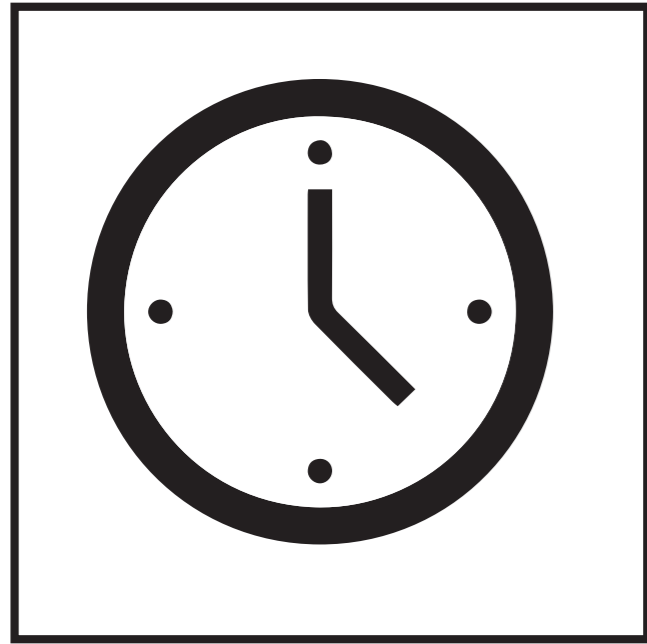


UNSERE SPIELREGELN



Bitte beachten Sie die Einhaltung folgender Regeln ohne Ausnahme



Raumbelegung

Damit es aber fair bleibt und jeder Kunde auch 2x/Woche sein Training wahrnehmen kann, organisieren wir alle Kunden in 60 Minuten Time-Slots.

Sie können online unter www.hausdergesundheit.info/meintrainingswunsch oder per Whatsapp über 02262/7525250 Ihre Wunsch-Tage und Wunsch-Zeiträume formulieren. Einen dritten Termin/Woche gibt es auf Anfrage.



Einbahnstraße

Die Trainingsfläche ist über den Haupteingang und das Treppenhaus/den Fahrstuhl zu betreten. Der Trainer öffnet den Zugang zur Trainingsfläche.

Die Trainingsfläche wird ausschließlich über die Tür zur Brölstraße verlassen (Ausnahme Rollstuhlfahrer.). Die Café-Flächen sind als gastronomische Flächen gerne nutzbar. Der erneute Zugang zum Café ist nur über den Haupteingang von außen möglich.



Maskenpflicht

Im gesamten Haus besteht zu jederzeit für Mitarbeiter und Gäste eine Maskenpflicht. Wir nehmen unsere Verantwortung als Gesundheitszentrum sehr ernst.

Mitarbeiter tragen zugelassene FFP2 oder KN95 Masken. Gäste können alternativ auch ein geeignetes Visier tragen.

Bei Symptomen einer Atemwegsinfektion ist ein Zutritt untersagt.



Hände waschen und desinfizieren

Bei Betreten des Hauses und bei Betreten der Trainingsfläche sind die Hände zu desinfizieren oder zu waschen.

Desinfektionsmittel, das mindestens „begrenzt viruzid“ leistet, wird an den Zugängen zu Räumen und Sanitäranlagen zur Verfügung gestellt.



Spindnutzung

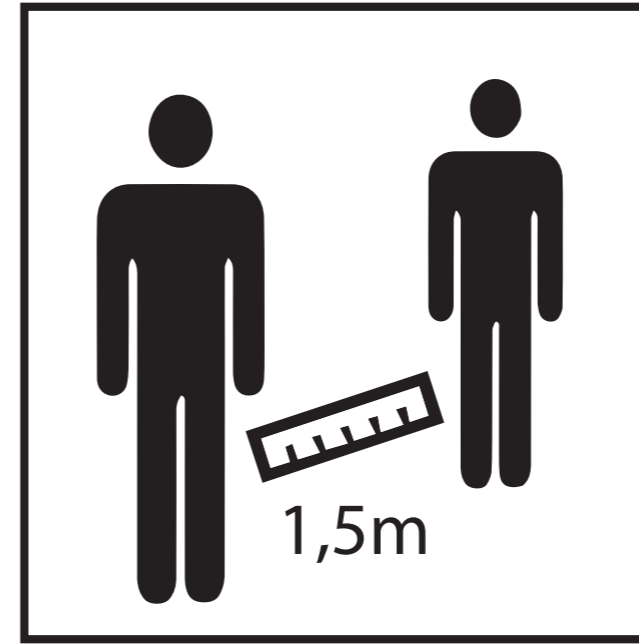
Es steht eine gemeinsame Umkleekabine für beide Geschlechter zur Verfügung. Die Kabine dient allein der Verwahrung von Wertsachen. Ein Umkleiden und/oder Nutzung der Duschen ist nicht gestattet. Zum einfachen Schuhwechsel werden Ablagen zur Verfügung gestellt.

Die Kabine wird stündlich durch das Trainerteam desinfiziert.



Gerätetraining / Handtuchpflicht

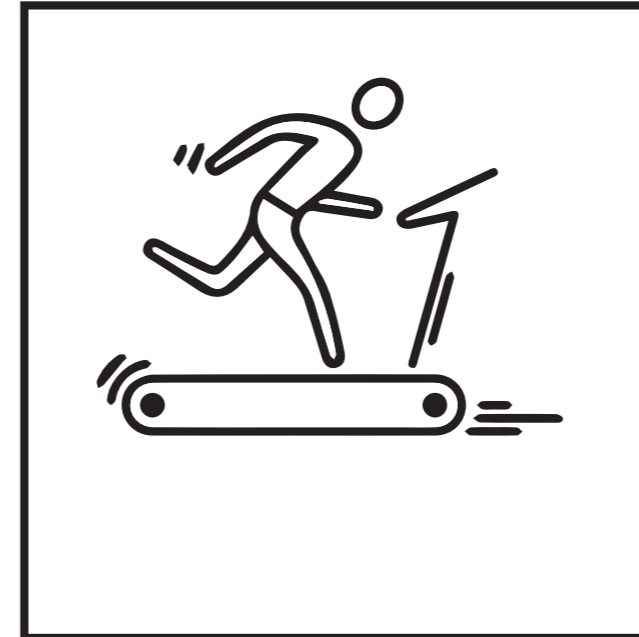
Durch die Einhaltung der Abstandsregel sind die Geräte neu angeordnet. Das Gerätetraining ist auf 60 min begrenzt. Das anwesende Trainerteam kontrolliert die Abstände. Es werden neue Trainingspläne zur Verfügung gestellt. Das Training am Gerät erfolgt nach einer genauen zeitlichen Vorgabe des Trainers um die anschließende Desinfektion zu gewährleisten. Es besteht Handtuchpflicht.



Abstand halten

Zu jeder Zeit ist zu jedem Menschen ein Abstand von 1,5 m einzuhalten.

Das anwesende Trainerteam fordert die Einhaltung des Abstandes kompromisslos ein. Abstandsmarkierungen auf dem Fußboden helfen die Abstände, insbesondere in Wartesituationen, einzuhalten.



Cardiotraining

Es steht nur eine reduzierte Auswahl an Cardiogeräten zur Verfügung. Das Cardiotraining findet nach dem Gerätetraining statt und ist auf 30 Minuten begrenzt. Das Training am Cardiogerät ist eine maximale Herzfrequenz von 110 Schlägen/Minuten begrenzt. **Ein intensives Ausdauertraining ist untersagt.** Das Trainerpersonal wird Trainingsteilnehmern mit einer offensichtlichen Anstrengung sofort das weitere Training am Cardiogerät untersagen.



Desinfektion

Alle benutzten Geräte und beweglichen Gegenstände sind nach Nutzung sofort zu desinfizieren. Das Desinfizieren folgt einem Desinfektionsplan.

Das weitere Training ist erst möglich, wenn die Desinfektion abgeschlossen ist.

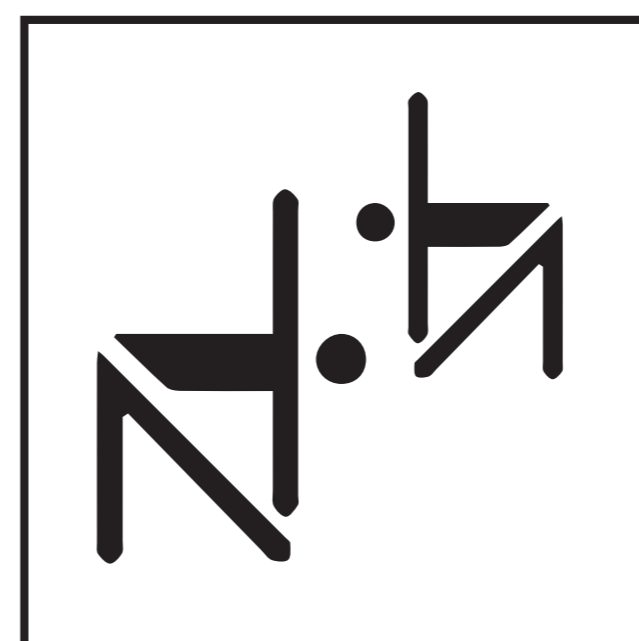
Das Trainerteam reinigt mehrfach am Tag Türklinken und sonstige Gebrauchsflächen.



Getränke im Training

Die Getränkeanlage steht nicht zur Verfügung. Selbstbedienung ist untersagt.

Eigene Getränke dürfen in geeigneten Plastikflaschen mitgebracht werden.



Kurse

Ab 2. Juni 2020 finden unsere Kurse wieder statt. Der Rehasport, Yoga, Pilates und Faszienyogastik finden im Kursraum zu den bekannten Zeiten statt. Weitere Entspannungskurse folgen. Fitnesskurse finden Outdoor statt. Lediglich Jumping und Cycling können vorerst nicht stattfinden.

Es darf nur Material verwendet werden, das der Kunde selber mitbringt. Sportmatten können käuflich erworben werden.



Eure Beiträge

Ab Juni werden die Beiträge daher wieder im normalen Rhythmus gebucht. Kurse finden wieder statt – in unseren Räumen oder Outdoor. Jedes Mitglied hat durch fest gebuchte Terminzeiten eine dauerhafte Trainingsgarantie. Im Mai haben wir keinen Beitrag gebucht. Für den restlichen Mai können Sie kostenlos trainieren. Für den gezahlten Beitrag im April entschädigen wir Sie mit folgendem Angebot: **„EIN GANZES JAHR TRAINING MIT EINEM RABATT VON 10 %.“** Infos dazu am Empfang.

ALLE. ZUSAMMEN

GEMEINSAM AKTIV

www.allezusammen.eu