

Hallo ihr Lieben,

wir freuen uns euch ab Montag, 11.05.2020, 09.00 Uhr wieder begrüßen zu dürfen.

Aufgrund der strengen Vorgaben des Landes NRW gelten ab sofort folgende Regeln:

- Ihr dürft ohne „Maskenschutz“ und Einmalhandschuhe trainieren!!
- Alle Personen die unter COVID-19 Erkrankung leiden bzw. mit entsprechend infizierten Kontakt hatten ist der Zutritt untersagt!!
- Kundinnen und Kunden mit Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen unser Fitnessstudio und Kursräume nicht betreten.
- Die Zugangsregelung begrenzen wir freiwillig auf 15 Personen auf der Trainingsfläche.
- Zutritt nur einzeln, in der Warteschlange bitte den mind. Abstand von 1,50 m einhalten.
- Als „Warteraum“ steht ab sofort unser Pavillon zur Verfügung. Die Abstands- und Hygienevorschriften sind einzuhalten.
- Umkleiden, Duschen und Sauna sind bis auf weiteres geschlossen.
- Bitte kommt in Sportkleidung und ohne Sporttasche.
- Bitte nach dem Zugang eure Hände gründlich mit Seife waschen. Desinfektionsmittel steht selbstverständlich auch bereit.
- Ein Check-In und ein Check-Out ist zwingend erforderlich. Wartet bitte ab, bis wir euch ein O.K. geben. Eure „Karten“ benötigen wir ausnahmsweise im Moment nicht.
- Bitte lasst eure Wertgegenstände zu Hause, wir können dafür keine Haftung übernehmen oder diese deponieren.
- Eine Jacke kann zentral aufgehängt werden.
- Wir müssen ab sofort euren Gesundheitszustand und eure aktuellen Kontaktdaten abfragen. Dies sind unter Einhaltung des Datenschutz verpflichtende Auflagen!!
- Ihr gebt euer Einverständnis zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung.
- Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch und nun **Pflicht**.

- Eine Trainingseinheit von max. 1,5 Stunden ist einzuhalten. Wird sich diese Maßnahme nicht bewähren, so behalten wir uns vor, dass ihr nur nach Terminabsprache trainieren könnt.
- Der Cardio-Bereich darf nur für max. 15 Minuten benutzt werden.
- Als Abstandsregelung auf der Trainingsfläche gilt ab sofort 3 Meter, d.h. es darf immer nur jedes 2. Gerät benutzt werden.
- Im Freihantelbereich sind max. 4 Personen zugelassen bei Einhaltung einer mind. Abstandspflicht von 3 Meter.
- Nach dem Training sind alle Berührungsflächen der Geräte direkt mit den bereitstehenden Reinigungs-/Desinfektionsmitteln zu säubern.
- Möchtet ihr Bodenübungen machen, bringt bitte eure eigene Sportmatte oder alternativ ein großes Strandtuch mit.
- Getränke sind nur in Trinkflaschen erhältlich, Eiweißgetränke zurzeit nur als „to go“.
- Um nach dem Training noch gesellig beisammen zu sitzen können wir euch im Moment nur unseren Außenbereich anbieten. Für den gesetzlich vorgeschriebenen Mindestabstand seid ihr selber verantwortlich.
- Zurzeit finden keine Kurse statt. Wenn es wieder losgeht, werden wir euch sofort informieren.
- Für unser Kursangebot gelten eigene Regeln, die wir euch zeitnah hier mitteilen werden.
- Generell gelten selbstverständlich alle weiteren gesetzlich und allgemeine vorgeschriebenen Hygiene- und Abstandsregeln (kontaktfreie Begrüßung, Husten und Niesen in die Armbeuge, Hände aus dem Gesicht fernhalten, Wunden schützen etc.).
- Wir behalten uns Änderungen vor.