

Neuerungen zum 13.07.2020

- **Erweiterung der Trainingszeiten**

Ab sofort bist du wieder **flexibel**. Melde dich für so viele Trainingszeitfenster und Kurse an wie du möchtest. **Play fair**: Bitte sei weiterhin so lieb und gebe uns telefonisch unter me-9578450 Bescheid, wenn du den Kurs oder Trainingszeit doch nicht wahrnehmen kannst. So bekommt dann vielleicht noch jemand anders die Chance zu buchen.

- **Testphase Nutzung Umkleiden & Duschen für Gerätetrainierende:**

Deinem Wunsch die Umkleiden und Duschen nutzen zu können, möchten wir gerne in einer **14-tägigen Testphase** mit den **Gerätetrainierenden** nachgehen. Warum nicht auch mit Kursmitgliedern? Eine Öffnung der Umkleidekabinen für alle würde bedeuten, dass wir im Studio die Wahrscheinlichkeit von Begegnungen zwischen den unterschiedlichen Gruppen stark erhöhen würden, was die Nachverfolgung der Kontakte unmöglich machen würde. Dieses würde der aktuellen Corona-Schutz-Verordnung widersprechen. Wir bitten um dein Verständnis und auch darum, dass du nur davon Gebrauch machst, wenn du wirklich darauf angewiesen bist.

Des Weiteren gelten folgende Spielregeln:

1. **5 Mitglieder** pro Umkleide
2. Es gilt auch hier **Maskenpflicht** und **1,5m Abstand**.
3. In den Umkleiden sind jeweils nur **3 Duschen** in Betrieb.
4. Das Duschen & Umziehen **muss in den 90 min. Trainingszeitfenster** passieren.

Wie läuft es ab?

1. Hole Dir (falls noch verfügbar) deinen Schlüssel gegen den Tausch deiner Mitgliedskarte am Check- in. Falls derzeit bereits **5 Personen** in der Umkleide sind, plane bitte etwas **Wartezeit** ein.
2. Nach dem Umziehen nimmst du deine Sporttasche etc. wieder mit auf die Fläche und verstaust sie in einem der Express Spinde, dadurch wird der Platz in der Umkleide wieder freigegeben.
3. Möchtest du dich nach deinem Training wieder umziehen/duschen, hole Dir (falls noch verfügbar) deinen Schlüssel gegen den Tausch deiner Mitgliedskarte am Check- in. Plane auch hier etwas Wartezeit ein.

- **Erweiterung und flexiblere Nutzung der Cardiofläche**

Ab sofort stehen Dir auf der Cardiofläche wieder **mehr Geräte** zu Verfügung und das sowohl **vor – als auch nach deinem Krafttraining**. Auch die Nutzungsdauer konnten wir verlängern, sodass du jetzt auch **30 Minuten** am Stück die Geräte nutzen kannst. **Bei ausreichender Belüftung** und einer nicht so starken Auslastung (**ca. 4 Personen**) auf der Fläche ist auch ein **längeres moderates Ausdauertraining möglich**. Starte jetzt also wieder flexibler in dein Ausdauertraining.

- **Erweiterung der Auslastung auf der Trainingsfläche**

Ab sofort ist es möglich, dass statt 12 bis zu **15 Teilnehmern** in einem Trainingszeitfenster gemeinsam auf der Gerätefläche trainieren können.

- **Betreten der Kursräume & Gerätefläche OHNE Straßenschuhe**

Aus hygienischen Gründen ist das Training auf der Gerätefläche und der Zugang in die Kursräume mit Straßenschuhen **untersagt!**