



## Wiederöffnung des Fitness - und Gesundheitsstudios in Coronazeiten

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns darauf, wieder für Euch da zu sein. Da uns Eure Gesundheit am Herzen liegt, sorgen wir dafür, dass Ihr Euer Training ohne Risiko fortsetzen könnt. Das geht leider nicht ohne Einschränkungen, über die wir Euch hier informieren möchten.

Grundlage hierfür sind die Richtlinien für den Hygieneschutz des Landes NRW, die für uns zwingend sind.

**Es sind daher im "Fritz-Hoppe-Haus" folgende Hygienehinweise zu beachten:**

1. Bitte nur gesund erscheinen. (Bei vorliegenden Symptomen wie z. B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Teilnehmer\*innen nicht trainieren)
2. Im Gebäude ist eine **Mund- und Nasenbedeckung Pflicht**, für den Trainingsbetrieb wird sie empfohlen (Mund- und Nasenbedeckung wird nicht vom Haus gestellt).
3. Nach Betreten des Hauses - immer nur eine Person - sind die Hände zu desinfizieren (Desinfektionsspender befinden sich auf der linken Seite nach der ersten Eingangstüre).
4. Jede Person wird bei Eintritt ins Haus mit seinen Daten erfasst (Zeitpunkt des Betretens und Verlassens). Um eine Kontaktpersonennachverfolgung zu dokumentieren. Dies muss durch die Unterschrift genehmigt werden.
5. Umkleiden, Duschen und Sauna bleiben geschlossen. (Verwahrung von Wertgegenständen ist nicht möglich).
6. Daher bitte in Trainingskleidung erscheinen (großes Handtuch, eigene Trinkflasche, Hallensportschuhe und eine **kleine Sporttasche** zum Verstauen der Utensilien mitbringen. Diese wird beim Training die ganze Zeit mitgeführt).
7. Das Betreten der Toilettenräume ist jeweils nur einer Person gestattet, dies wird durch das Service-Personal geregelt.
8. Grundsätzlich gilt ein Mindestabstand von 1,50m. Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) ist zu verzichten.
9. Die Mitgliederzahl im **Gerätebereich** ist beschränkt auf zunächst 12 Personen. Um Mindestabstände zu gewährleisten, sind einige Geräte gesperrt, entfernt oder verschoben worden.
10. Trainingszeiten sind für jeden **Trainierenden auf 75 Min. begrenzt**. Es werden feste Zeiträume vergeben. Eine vorhergehende telefonische Reservierung ist erforderlich!
11. **Im Kursbereich** ist die Mitgliederzahl auf 13 Teilnehmer je Kurs beschränkt. Die Anmeldung erfolgt ebenfalls nur telefonisch. Bitte angebrachte Markierungen beachten und einhalten. **Matten stehen nicht zur Verfügung** und müssen ggf. selbst mitgebracht werden.

12. Hochintensive Ausdauerkurse (wie z.B. Spinning, Intervall und Jumping) dürfen zurzeit nicht stattfinden. Näheres siehe Kursplan auf der Homepage.
13. Jeder ist beim Training verpflichtet ein Handtuch unterzulegen.
14. Im ganzen Haus gelten die allgemeine Hygienemaßnahmen (wie Husten in die Armbeuge, Hände desinfizieren).
15. Jedes Sportgerät ist nach dem Gebrauch von den Teilnehmern zu desinfizieren. Desinfektionsmittel werden jedem Trainierenden zur Verfügung gestellt.
16. Wir haben ein Einbahnstraßensystem eingerichtet (Betreten des Hauses über den Haupteingang - Verlassen der Sportstätte nach dem Training über die Hallennotausgänge).

Wir bitten Euch, gemeinsam mit uns diese Regeln zu beachten und zu befolgen. Andernfalls könnte durch angekündigte Kontrollen die sofortige Schließung des Sportbetriebes die Folge sein.

**Wir sagen DANKE.**

Danke für Eure Treue, Eure Unterstützung und Geduld. Wir werden diese schwierige Zeit gemeinsam meistern!

**Euer TSV Team**