

Öffnungszeiten wieder



ab Mo. 08. Juni 2020
08.00 h

Eintritt nur mit Zutritts-Chip / Videoüberwachung im Center

Büro offen
für Infos, Besichtigung und
Abo-Verkauf

Montag & Donnerstag
09.00 – 11.00 / 18.00 – 20.00

**mit neuem vorgeschriebenem
Schutzkonzept**

Die Einhaltung der Auflagen des BAG und
des SFGV, sowie der Schutz aller
Teilnehmer haben oberste Priorität und
müssen zu 100% umgesetzt werden.

**Alle Mitglieder werden gebeten, sich strikte
an die Vorlagen zu halten, damit wir unser
Center weiterhin 365/24 geöffnet
halten dürfen.**

Gruppen-Fitness

- Es gilt die Vorgabe, dass pro Person 10 m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen muss. Demzufolge dürfen bei uns Gruppen-Fitness-Kurse mit maximal 10 Teilnehmern plus Instruktor durchgeführt werden.
- Alle Teilnehmer müssen sich persönlich vor Beginn der Lektion beim Eingang in eine Liste eintragen, damit nachvollzogen werden kann, wer wann wie lange anwesend war. Es gilt weiterhin: die ersten 10 können teilnehmen!
- Es darf nur ein Getränk und ein Handtuch mit in den GF-Raum genommen werden. Andere Utensilien müssen in der Garderobe oder im Schliessfach deponiert werden.
- Abstand muss weiterhin überall wo möglich, eingehalten werden.
- Jedes Mitglied muss seine Utensilien am Ende der Lektion desinfizieren.

Massnahmen: durch fitness-365 veranlasst

Infrastruktur / Auslastung

- Die Abstandsregel muss weiterhin überall wo möglich, eingehalten werden.
- Die Geräte bleiben deshalb im Moment dementsprechend umplatziert, oder verschoben, um zu gewährleisten, dass an möglichst vielen Stationen trainiert werden kann. Hinweise vor Ort müssen berücksichtigt werden.
- Das Center wird per Video überwacht.

Reinigung

- Es stehen zusätzliche Hand- und Flächen-Desinfektionsmittel für die Mitglieder im Eingangsbereich, auf der Trainingsfläche und in den Garderoben bereit. Die Kontaktflächen der Geräte, sowie Türgriffe, Geländer, WC, Garderobe, Duschen etc. werden regelmässig von einem Mitarbeiter gereinigt und desinfiziert. Ebenfalls werden sämtliche Räume mehrmals täglich gelüftet.

Regeln für die Mitglieder

- Trage Dich am Eingang in die Liste ein. Name & Zeit beim Kommen und Verlassen des Centers.
- Wasche Dir beim Kommen und Gehen gründlich die Hände.
- Halte die Abstandregel wo immer möglich ein.
- Trainiere möglichst effizient und halte Dich nur während der nötigen Trainingszeit im Center auf.
- Trainiere nur mit einem Handtuch.
- Desinfiziere die Griffe und Auflageflächen der Geräte nach jedem Gebrauch mit den spez. Mitteln für Flächendesinfektion.
- Bitte nimm nur das Nötigste mit ins Training und komm direkt in Trainingskleidern. (Schuhe, Jacke und Trainingstasche können in der Garderobe platziert werden.)
- Die Duschen dürfen wieder alle benutzt werden. Wir empfehlen jedoch weiterhin wenn möglich zuhause zu duschen.
- Huste & niese in ein Taschentuch oder in die Armbeuge und wasche gründlich die Hände.
- Bleibe bei Krankheitssymptomen, oder als Teil der Risikogruppe zuhause !
- Versuche weiterhin wenn möglich, die Stosszeiten (ca. 17.30 – 19.00 Uhr) zu vermeiden.
- Vorübergehend gilt keine Maskenpflicht.

Einführungstraining / Trainingspläne

Trainingsberatung/-anweisungen (Personaltraining 1:1) sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln möglich. Bei Instruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden. Telefonische Terminvereinbarung zwingend notwendig.

Solidarität / Danke



Für uns Alle war und ist die aussergewöhnliche Situation neu und wir werden es gemeinsam bewältigen. Lassen wir uns dadurch die Stimmung nicht verderben. Wir müssen leider weiterhin mit einigen Einschränkungen leben. Sind jedoch bestimmt alle froh, dass wir wieder trainieren können. Unser Center ist von der zweimonatigen Schliessung leider wirtschaftlich sehr getroffen. Wer aus diesem Grund bereit ist, uns mit dem Verzicht auf Abo-Verlängerung zu unterstützen, hilft uns natürlich sehr, unsere Verluste im Rahmen zu halten.