

Verhaltensregelungen während der Coronazeit

Die Sicherheit und Gesundheit von Euch und uns allen liegt uns am Herzen!

Auch wenn Ihr endlich mit dem Training wieder loslegen möchtet, kommt bitte nur, wenn Ihr Euch gesund fühlt. Kommt nicht ins Studio, wenn Ihr Erkältungssymptome habt, da wir Euch den Zutritt in die Anlage in diesem Fall verwehren müssten.

Achtet beim Betreten des Top Form Club und dem Check-in bitte darauf, dass Ihr jederzeit den Abstand von 1,5 Metern und einen Trainingsabstand von 3m zu anderen Personen haltet. Bitte betretet den Top Form Club nur mit Mund-Nasen-Schutz und nehmt diesen bitte erst unmittelbar vor Eurem Trainingsbeginn im Gerätebereich oder im Kursraum ab.

Beim ersten Besuch bitten wir Euch die Einverständniserklärung (Personenkontaktnachverfolgung) und Selbstverpflichtung zum angemessenen Verhalten zu lesen, uns Eure aktuellen Kontaktdaten (Telefon und E-Mail) zu geben und zu unterschreiben.

Wir haben ausreichend Desinfektionsflaschen bereitgestellt. Bitte desinfiziert Euch noch vor dem Check-in die Hände und denkt an das regelmäßige, gründliche Händewaschen- nicht nur zwischendrin, sondern auch nach dem Training. Alle häufig genutzten Kontaktpunkte wie Türgriffe etc. werden durch unsere Mitarbeiter regelmäßig gereinigt.

Natürlich gelten auch weiterhin die Regelungen zur Nies- und Hust-Hygiene und bitte verzichtet auf hautnahe Begrüßungsrituale und ähnliches.

Unsere Mitarbeiter wurden intensiv im Hinblick auf unser Sicherheits- und Hygienekonzept geschult und sind angehalten, die Einhaltung der Regeln zu beachten. Bitte unterstützt uns dabei, dass ein sicherer Aufenthalt im Studio für alle Mitglieder und auch für unser Team möglich ist. Nur wenn wir uns alle an diese Regeln halten, werden wir die Verbreitung des Virus weiter eindämmen und können dann auch mit weiteren Lockerungen für alle Bereiche des Lebens und im speziellen für Fitness- und Wellnesseinrichtungen rechnen.

Eine Nutzung der Umkleieräume und Duschen ist uns leider vom Land nicht gestattet. Daher werden diese Bereiche zunächst gezwungenermaßen geschlossen bleiben. Wir bitten Euch deshalb, dass Ihr bereits in Sportkleidung kommt. Im Eingangsbereich wird es ein Schuhregal und Garderobenständer für Jacken geben. Eure Wertsachen, Schlüssel, Brillen etc. könnt ihr am Tresen abgeben. Leider ist eine Selbstbedienung der Mitglieder an offenen Getränkependern derzeit nicht zulässig. Bringt daher bitte Euer Getränk mit. Natürlich gibt es im Notfall Wasser vom Tresenpersonal.

Über die Maßnahmen im Wellnessbereich werden wir noch informiert. Wir als Top Form Club haben ein Hygienekonzept erstellt, welches wir dem Gesundheitsamt vorlegen. Hier bitten wir um Geduld.

Die WCs sind unter Einhaltung der Abstandsregel zugänglich.

Für die Fitnessfläche und Kurse

Wir bitten Euch, wenn möglich, Stoßzeiten zu umgehen, um so anderen Teilnehmern Platz zum trainieren zu geben. Um Stoßzeiten zu vermeiden könnt ihr auf unserer neuen App „no excuse“ einsehen, wie voll es derzeit im Studio ist. (s. Anhang)

Durch den vorgegebenen Abstand bitten wir euch darauf zu achten, Geräte direkt nebeneinander nicht gleichzeitig zu verwenden und auch im gekennzeichneten Freihantelbereich den Abstand zu wahren. Andere Hinweise entnehmt bitte den angebrachten Schildern.

Bitte desinfiziert für Eure eigene Sicherheit jedes Gerät, auch Kleingeräte wie Hanteln und Matten, vor und nach der Benutzung. Damit möglichst wenig Gerätefläche mit dem Körper in Berührung kommt, nutzt bitte für die Geräte ein entsprechend **großes Handtuch und wir empfehlen Euch ein weiteres kleineres zum Schweiß abwischen zu nutzen.**

Wenn es für Euch angenehmer und machbar ist, bringt gern auch Eure eigene Matte zum Kurs und Training mit.

Die Stunden im Kursraum werden mit maximal 8 Teilnehmern laufen und die Plätze am Boden markiert sein. Dies dient als Hilfe und Erinnerung für uns, den Abstand einzuhalten.

Ab sofort ist daher eine **vorherige Anmeldung für alle Stunden im Kursraum** erforderlich, bitte per e-Mail, telefonisch, oder vor Ort am Check-in in die beiliegende Liste eintragen.

Start der Kurse incl. Reha- Orthopädie ist erst eine Woche später, am 25.Mai wieder zu den üblichen Zeiten, damit unsere ersten Erfahrungen mit der neuen Situation schon einfließen können.

Für Kursteilnehmer der Herz- und Lungenkurse haben wir einen separaten Zugang eingeplant. Auch hier sind wir noch in Absprache mit dem Gesundheitsamt und bitten um Verständnis, falls es hier zu Verzögerungen kommt.

Crossline-Stunden auf der Fläche finden ab 18.Mai wieder statt.

Alle Informationen unter Vorbehalt.

Sobald es Änderungen der Regeln gibt, erfahrt Ihr das natürlich sofort.

Wir wünschen Euch und uns allen einen guten und gesunden Fitness-Start

und freuen uns auf Euch!

Silvia und das Top Form Team

Informationen für unsere „No excuse“ App

- Die „no excuse“ App für Android oder iOS kostenlos downloaden und registrieren.

Dir wird direkt der Top Form Club zum Verbinden vorgeschlagen. (Falls nicht, musst du deine E-Mail Adresse noch bei uns hinterlegen)

- Die Studioauslastung wird dir per Ampelsystem angezeigt (grün- relativ leer, gelb- moderat, rot-voll)