

Aktuelle Infos

Wir haben einen Abstands- und Hygieneplan erarbeitet
der auch für alle aushängt.

Umkleide, Duschbereiche können mit begrenzter Personenzahl (max. 4) genutzt
werden, um Schlangen zu vermeiden empfiehlt es sich trotzdem schon in
Sportkleidung zu erscheinen.

Sauna darf noch nicht genutzt werden

Die Trainingsfläche / Fitness-Studio ist geöffnet, wir haben einige Geräte
auseinander gestellt, so dass der Abstand immer gegeben ist.

Transponder

Wir müssen nachvollziehen können wer, wann und mit welchen Personen
gleichzeitig im Haus war.

Das haben wird über ein Transpondersystem gelöst.
Mit diesen Transpondern kann man auch Kursplätze reservieren
und diese als 10er Karte nutzen.

Das bedeutet jeder braucht einen Transponder
den könnt ihr bei uns am Tresen abholen.

Wer ein alten Mitgliedsausweis hat kann diesen gegen den Transponder tauschen
oder man nimmt 10€ Pfand mit.

Da wir gern ein Foto hinterlegen möchte
sollte jeder sein eigenen Transponder abholen.

T-Rena

Findet wieder wie gewohnt statt.

Physiotherapie

Die Physiotherapie-Praxis ist nach wie vor geöffnet.
Auch Wellness Anwendungen dürfen wieder angeboten werden.

Für Termine bitte anrufen 0 46 36 – 97 77 88

Kurse / Reha-Sport

Es gibt verkürzten Kursplan und zu allen Kursen muss man sich aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl vorab anmelden.

Mit den Transpondern kann man auch Kursplätze reservieren
und diese als 10er Karte nutzen.

Transponder nicht direkt vorm gewünschten Kurs abholen
bitte mind. ein Tag vorher.

Die Kurse werden 45 Minuten dauern und
im Anschluss 15 Minuten Zeit zum Lüften und Desinfizieren

Auch Rehasport wird wieder angeboten. Achtung neuer Kursplan!

Da uns momentan keine Ärzte zur Verfügung stehen, können wir leider noch keinen Herzsport anbieten. Wir hoffen dass es in einigen Wochen wieder möglich sein wird.

Kursregeln

- 1) Transponder abholen nicht an dem Tag wo man in den Kurs möchte, dass könnte zeitlich knapp werden
- 2) Platz im Kurs reservieren
- 3) wenn man dann da ist zum Kurs auch einchecken
- 4) möglichst eigene Matte mitbringen
- 5) Alle Kurse finden wenn es nicht regnet draußen statt, bitte entsprechende Kleidung anziehen
- 6) Umkleieräume und Duschen sind für begrenzte Personenzahl geöffnet. Um Schlangen zu vermeiden empfiehlt es sich trotzdem weiterhin in Sportkleidung erscheinen
- 7) Nach den Kursen wird der Hinterausgang genutzt bitte alles auch Straßenschuhe mit in den Raum / Garten nehmen
- 8) Während des Kurses hat jeder seinen festen Trainingsbereich den er auch nicht verlassen sollte
- 9) jeder bemüht sich generell Abstand zu halten
- 10) Man hält sich so kurz wie möglich im Haus auf
- 11) wer sich krank fühlt ist vom Training ausgeschlossen