



## **Der Fitnessbereich öffnet am 04. Juni 2020 wieder**

Liebe Club-Mitglieder,

es kann endlich wieder losgehen! Der Berliner Senat hat den Fitness-Betrieb wieder zugelassen.

Als Voraussetzung müssen wir gewährleisten, dass bestimmte Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden. Das bedeutet, dass wir das Training etwas umorganisieren müssen, solange diese Beschränkungen gelten. Damit Sie wissen, was Sie erwartet, möchten wir Sie vorab über die Einzelheiten informieren. Unser Ziel ist es, den Trainingsablauf für Sie so angenehm, sicher und effektiv wie möglich zu gestalten.

### **Neue Regeln für das Training**

Das Training an den Kardiogeräten (Erwärmung) dauert jetzt **5 Minuten**. Die Gesamtlänge des Trainings ist auf **eine Stunde** reglementiert.

Der Abstand zwischen den Trainierenden muss **3 Meter** betragen und die Kontaktflächen aller Sportgeräte sind nach jedem Gebrauch mit einem Desinfektionsmittel zu desinfizieren.

Zwischen den Trainierenden muss immer mindestens ein Gerät frei bleiben. Sollten das nächste Gerät noch belegt sein, warten Sie bitte kurz und achten Sie auf die 3 Meter Abstand zu den Trainierenden.

Sie müssen sich bitte obligatorisch an den Trainingsablauf halten. Quereinsteigen ist nicht erlaubt, denn dann funktioniert das Einhalten der Abstandsregel nicht.

Aus dieser Regelung ergibt sich, dass wir die Anzahl der Club-Mitglieder, die gleichzeitig trainieren, auf 3 Personen begrenzen müssen. Bitte buchen Sie telefonisch oder persönlich ein Trainingszeitfenster um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Wir sind davon überzeugt, dass wir Ihnen mit diesen Regelungen ein effektives und gleichzeitig sicheres Training anbieten können.



## Allgemeine Hygieneregeln

1. Bitte tragen Sie beim Betreten und bis zum Verlassen der Sternwarte eine Maske. Auch während des Trainings ist das Tragen einer **Maske verpflichtend**.
2. Wenn Sie Symptome einer Atemwegsinfektion haben, kommen Sie bitte **nicht** zum Training. Wir können Ihnen dann keinen Zutritt zu unserem Trainingsbereich gewähren.
3. Sie müssen sich bitte nach Betreten des Trainingsbereichs die Hände waschen oder desinfizieren. Händedesinfektionsmittel stehen zur Verfügung.
4. Bei der Begrüßung verzichten wir natürlich auf das Händeschütteln.
5. Es wird ständig über die Fenster durch **das Personal** gelüftet, auch bei ungünstiger Witterung.
6. Wir sind verpflichtet, die Kundenkontaktdaten sowie die Aufenthaltszeit im Fitnessbereich zu dokumentieren.
7. Sie können nur am Training teilnehmen, wenn Sie mit der Weiterleitung Ihrer Daten zur Kontaktpersonennachverfolgung einverstanden sind. Wenn Sie also zum Training kommen, setzen wir Ihr implizites Einverständnis voraus. Die Daten werden ausschließlich dafür verwendet, im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen nachzuverfolgen.
8. Die Umkleiden dürfen zur Verwahrung der privaten Gegenstände nicht benutzt werden. Wir bitten Sie daher, in Sportkleidung zu kommen, nur die Schuhe zu wechseln und zusammen mit den anderen Privatsachen mit sich zu führen.
9. Die **Duschen bleiben geschlossen**. WC-Anlagen dürfen geöffnet bleiben und müssen regelmäßig gelüftet werden.
10. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Getränk mit.
11. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher (mind. 70 x 140 cm) ist obligatorisch.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen mit Ihnen!

Herzliche Grüße,

Ihr Team des Gesundheitszentrum Sternwarte