

18. Mai 2020

Wichtige Informationen zum Trainingsstart am Montag, 18. Mai 2020

Liebes conditio Mitglied,

ganz herzlich möchten wir uns zuerst für Deine Unterstützung bedanken. Wir können das conditio am kommenden Montag den 18. Mai 2020 mit großer Freude wieder für den gesamten Trainingsbetrieb öffnen. Die Bedrohung und Einschränkung durch das Coronavirus sind längst noch nicht ausgestanden, aber ermöglichen unter Auflagen einen Schritt in Richtung einer "anderen" Normalität. Daher ist es jetzt umso wichtiger, die aufgestellten Regeln für das Training zu beachten.

Bedingt durch die Auflagen des Landes Hessen aufgrund der Corona-Pandemie gelten vorübergehend folgende Regelungen für das Sport- und Gesundheitszentrum conditio:

Es gilt eine maximal zulässige Personenzahl (50 Personen). Ist diese erreicht, kann es ggfs. zu Wartezeiten kommen. Wir bitten Dich die Trainingszeit auf 60 Minuten (Trainingsfläche) zu begrenzen.

Ohne Deinen Transponder können wir Dir keinen Zutritt gewähren.

Solltest Du Krankheitssymptome (z.B. Husten, Schnupfen, Fieber etc.) vorweisen, darfst du das conditio nicht betreten.

Bitte erscheine in kompletter Sportbekleidung zum Training.

Desinfiziere Dir beim Betreten sorgfältig die Hände, Desinfektionsspender vorhanden.

Das Unterlegen eines großen, selbst mitgebrachten Handtuchs (+ 1 Handtuch zusätzlich) während Deines Trainings ist obligatorisch – kein Verleih von Handtüchern.

Umkleiden können ausschließlich zum Verschließen von privaten Gegenständen (Straßenschuhe und Wertsachen) genutzt werden (kein Umkleiden).

Nicht zu nutzen sind: sämtliche Duschbereiche, Saunen, Solarien.

Das Ausführen von Training mit Körperkontakt ist untersagt – grundsätzlich gilt im gesamten Sportzentrum: Mindestabstand von 1,50m einhalten.

Nutze ausschließlich die freigegebenen Trainingsgeräte für Dein Training. Desinfiziere immer die Kontaktflächen nach jeder Nutzung.

Hinweis aus trainingswissenschaftlicher Sicht: Wir empfehlen eine niedrige bis mittlere Belastungsintensitäten beim Individual – und Gruppentraining.

Für die Teilnahme an Kursen (vorerst max. 45 Min.) gilt: Das Betreten der Kursräume ist erst nach Öffnung durch den Trainer möglich. Bitte beachte während des Kurses die Bodenmarkierungen, um den Mindestabstand einzuhalten.

Es gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen und wir bitten um telefonische Reservierung am jeweiligen Trainingstag. **Für Gefäßsport- und Rehasport Kurse ist eine Anmeldung nicht notwendig!** Bei entsprechender Witterung können Kurse ohne Teilnehmerbegrenzung im Freien stattfinden.

Achtung folgende Änderungen zu den bisherigen Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag bis 21.30 Uhr und Samstag geschlossen.

Wir freuen uns auf Dich und wünschen einen guten Trainingsstart, Dir alles Gute vor allem Gesundheit!

Dein conditio-Team