

## Liebe Mitglieder des TSG aktivCenters,

**ab Mittwoch, den 27.05.2020 werden wir unser aktivCenter wieder öffnen!**

Aufgrund der Zugangsbeschränkungen gelten bis auf Weiteres folgende Regeln:

### **Die Reservierung einer Trainingszeit ist Voraussetzung für das Training im aktivCenter!**

Reservierungen erfolgen telefonisch: 05139 - 40 97 01  
ab Mittwoch, den 27.05.2020, 7 Uhr

- Eine Trainingseinheit ist auf 1 Stunde und 30 Minuten begrenzt.
- Eine vorherige Anmeldung/Reservierung für die Trainingsfläche oder einen Kurs ist verpflichtend und zwei Tage im Voraus möglich.
- Bitte am Check-in selbständig die Mitgliedskarte durch den Scanner ziehen, da die Trainingszeiten dokumentiert werden müssen.
- Jeder Trainierende muss ein eigenes, großes Handtuch mitbringen und beim Training unterlegen.
- Die Sauna, Terrasse, Umkleieräume und Duschen bleiben geschlossen!
- Bitte die Toiletten nur im absoluten Notfall nutzen.
- Komm direkt in sportbarem Outfit zu uns.
- Es dürfen ausschließlich eigene und privat mitgeführte Trinkflaschen genutzt werden.
- Auf der Trainingsfläche sind Desinfektionsmittel aufgestellt, welche nach der Nutzung der Geräte zu verwenden sind.
- Functional Equipment wie Therabänder, Tubes, Balance Pads können aktuell aus hygienischen Gründen nicht genutzt werden.

### **GRUNDSÄTZLICH GILT**

- Halte Dich an die bekannten Abstandsregelungen (mind. 2 Meter).
- Vermeide Gruppenbildung.
- Husten und niesen immer in die Armbeuge.
- Komm bitte nur, wenn Du absolut gesund bist.
- Auf Händeschütteln, abklatschen, in den Arm nehmen wird komplett verzichtet.
- Vor und nach dem Training solltest/müsstest Du gründlich die Hände waschen und desinfizieren.
- Solltest Du die Toiletten benutzen müssen, dann findest Du dort Seife, Handdesinfektion und bei Bedarf Flächendesinfektion zur Desinfektion der Toilette.
- Aktuell können wir keinen Verkauf von Getränken und Produkten anbieten.

**Es sind durchgängig Mitarbeiter\*innen während der Trainings-/Kurszeit zur Betreuung und zur zwischenzeitlichen Desinfektion etc. vor Ort. Bitte beachte, dass die Mitarbeiter des aktivCenters die Einhaltung dieser Regeln kontrollieren und sollten diese trotz Hinweis nicht beachtet werden, sind die Mitarbeiter berechtigt, das Mitglied vom Training auszuschließen.**

Die Öffnungszeiten unseres aktivCenters:

Montag: 07:00 - 22:00 Uhr  
Dienstag: 09:00 - 22:00 Uhr  
Mittwoch: 07:00 - 22:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 - 22:00 Uhr  
Freitag: 07:00 - 22:00 Uhr  
Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 - 16:00 Uhr

## **Maßnahmen für den Kursbereich nach der Wiedereröffnung des TSG aktivCenter**

Die Öffnung des aktivCenters findet natürlich unter strengen Hygienebedingungen statt, die auch den Kursbereich betreffen.

### **Hier die wichtigsten Informationen für den Kursbetrieb:**

- Im Kursraum gilt ein Mindestabstand von 2m zwischen den teilnehmenden Personen, der unbedingt einzuhalten ist.
- Im Kursraum werden Markierungen angebracht (3x3m große Felder) mit Laufwegen zwischen den Feldern. Die Teilnehmer dürfen sich nur in den eigenen Feldern aufhalten, die max. Teilnehmerzahl beträgt somit 12 Personen.
- Die Benutzung von Trainingsequipment und Kleingeräten ist vorerst nicht möglich. Ausgenommen sind die Matten und Hocker. Diese müssen selbstständig von den Teilnehmern nach den Kursen desinfiziert werden. Desinfektion und Papiertücher werden vom aktivCenter gestellt.
- Die Langhantel- und Cyclingkurse werden wir vorerst nicht anbieten können. Wir schauen uns die Entwicklung bis Mitte Juni an und aktualisieren dann ggf. den Kursplan.
- Outdoorurse werden vom aktivCenter \*nicht\* mehr angeboten.
- Die Trainer stehen auch in einem für Sie markierten Bereich und können die Teilnehmer nur verbal korrigieren.
- Jeder Teilnehmer muss sich für die Kurse anmelden. Die Teilnehmer kommen umgezogen und mit einem eigenen, großen Handtuch. Gerne können auch eigene Trainingsmatten mitgebracht werden. Die Kurstrainer kontrollieren auf den Anmeldelisten die Teilnahme, da wir dazu verpflichtet sind die Teilnahme zu dokumentieren.
- Der Eingang zum Kursraum erfolgt separat über die Gittertür und den Notausgang. Auch dort ist der Mindestabstand einzuhalten. Die Teilnehmer werden vom Trainer in den Kursraum rein- und rausgelassen.
- Die Tür zum aktivCenter darf nur vom Kurstrainer und den Mitarbeitern des aktivCenters genutzt werden.
- Die Kurszeiten werden reduziert, damit zwischen den Kursen 15 Minuten Zeit ist, um ggf. Matten zu desinfizieren, Kursraum zu lüften und die Teilnehmer kontaktlos aus der Halle zu lassen und die neuen Teilnehmer einzulassen.
- Es ist die Aufgabe des Trainers sicherzustellen, dass alle Maßnahmen von den Teilnehmern eingehalten werden.

Die Trainer werden weiterhin von uns informiert, dass sie nur Kurse geben dürfen, wenn sie 100% fit sind und keinerlei Krankheitssymptome vorweisen. Sollten externe Trainer auch in anderen Fitnessstudios Kurse anbieten und dort besteht der Verdacht auf neue Fälle von SARS---CoV---2, so müssen wir umgehend informiert werden und entscheiden dann individuell, ob der Trainer kurzzeitig pausieren muss.

Diese Maßnahmen orientieren sich an dem aktuellen Stand der Vorschriften der niedersächsischen Landesregierung. Sobald diese sich ändern und sich für uns andere Möglichkeiten ergeben, werden wir unsere Maßnahmen entsprechend anpassen.