

Nach der Coronasperre geht es wieder los! Wir freuen uns!

Hier die wichtige Hinweise für Mitglieder für die Nutzung des Rehastudios:

- Für die **Umkleiden** gelten starke Einschränkungen, bitte kommen Sie möglichst bereits umgezogen zu uns!
- Die **Hygienevorschriften** und Abstandsregeln sind im gesamten Haus einzuhalten!
- Die **Wasserspender** bleiben bis auf weiteres **gesperrt**, jeder bringt bitte eigene Getränke mit.
- **Studiomitglieder checken sich bitte wie gewohnt über MagicLine ein und aus**
- Für **Duschen, Sauna und Schwimmbad** gelten weiterhin starke Einschränkungen bzw. Sperrungen. Bitte beachten Sie die Hinweise vor Ort.
- **Trainingstermine (derzeit maximal 2 Termine / Woche) telefonisch vereinbaren.**
über folgende Telefonnummern: Tel. 3785-27 oder 3785-14
 - MTT-Termine 1h Trainingszeit, keine Abweichungen von den Zeiten, 15min Wechselzeit bis zur nächsten Gruppe,
 - Kursteilnahme zählt als 1 Trainingstermin!
 - Bitte kein Verweilen in den Räumen des Rehasentrums vor oder nach dem Training
- Termine und Pünktlichkeit sind verbindlich
- **Gerätetraining / MTT Trainingsfläche:**
 - Bitte den kleinen Ruheraum im OG (auf der MTT) als Ablage für Jacken/Schuhe verwenden, Wertsachen möglichst nicht mitbringen ggf. mitführen (Schlüssel etc.)
 - alle Trainierenden müssen sich am MTT-Tresen zwecks Anwesenheitskontrolle melden!
 - Maskenpflicht im gesamten Haus und auf der MTT
 - 1,5m Abstandsregel einhalten
 - Desinfektion mit Wischdesinfektion
 - Vor Betreten der Anlage und der MTT Händewaschen & Händedesinfektion
 - Desinfektions-Stationen auf Hocker/Tischen nutzen
 - Jedes Gerät und alle Kontaktflächen sind nach Gebrauch vom Benutzer zu desinfizieren
 - Auch Kleingeräte sind nach Gebrauch zu Desinfizieren!
 - Abstände zwischen 2 Personen bitte 2 m
 - Maskenpflicht MTT
 - Im Ausdauerbereich ggf. herunterziehen
 - An den Krafttrainingsgeräten einhalten!
- **Kursbereich**
 - Bitte lassen Sie sich für den gewünschten Kurs einen Termin geben. Nur angemeldete Teilnehmer erhalten Eintritt
 - Eingang über die Tür neben dem Fahrstuhl, Ausgang über hintere Tür
 - Fensterbank im Kursraum als Ablage für Schuhe/Jacken nutzen
 - Maskenpflicht besteht auch während des Kurses
 - ggf. ohne Maske wenn Outdoor-Training angeboten wird
Bitte bei entsprechendem Wetter auf Outdoor-Aktivitäten im Kurs vorbereitet sein
→Schuhwerk für draußen + ggf. Jacke
 - Ein großes Handtuch ist als Unterlage mitzubringen
 - Die Teilnehmerzahl in Kursraum ist begrenzt, 5qm pro TN (2,25x2,25m)→ das entspricht einer großzügigen Armlänge in alle Richtungen
 - Alle Gerätschaften nach Gebrauch desinfizieren (Auch Matten/Hocker)
 - Nach jedem Kurs ist zu lüften.
- **Bei Verstößen einzelner Mitglieder gegen diese Regelungen behalten wir uns zum Schutz der übrigen Personen im Haus eine Zugangssperre vor.**