

## Regeln Wiedereröffnung – 07.06.2021

Max. Personenanzahl im Club: **59 (In der ClubApp seht ihr wie viele Personen aktuell im Club sind)**

### **Fitnessbereich**

- Kraftbereich: 11 Personen
- Cardiobereich: 10 Personen
- Fle xx Bereich: 4 Personen
- Five Bereich: 3 Personen
- Kurz- und Freihantelbereich: 5 Personen

### **Kursbereich**

- 18 Personen
- Anbei findet ihr das aktuelle Kursprogramm: [rehaFit-Flyer.pdf](#)
- Kombination aus Indoor-, Outdoor und Zoom-Kursen
- Folgende Kurse finden gleichzeitig über Zoom statt:
  - **Montag 9 Uhr Sylvie Rückenfit (60 min.)**
  - **Montag 17 Uhr Dany Vinyasa Flow Yoga (60 min.)**
  - **Montag 18 Uhr Dany BBP (60 min.)**
  - **Dienstag 10 Uhr Birgit Pilates (60 min.)**
  - **Mittwoch 10 Uhr Ingrid Hatha Yoga (60 min.)**
  - **Donnerstag 18 Uhr Sylvie Rückenfit (60 min.)**
  - **Freitag 9 Uhr Sylvie Rückenfit (60 min.)**
  - **Freitag 15:15 Uhr Claudia Hatha Yoga (75 min.)**
- In beigefügter PDF-Datei gibt's nochmal eine Schritt-für-Schritt Anleitung zu den Kursen [Zoom-Kurse.pdf](#).
- Folgende Kurse finden wetterabhängig indoor oder outdoor statt:
  - **Cycling Montag, 19 Uhr mit Dany**
  - **HiiT Fitness Montag, 20 Uhr mit Katja**
  - **Cycling Mittwoch, 19:15 Uhr mit Birgit**
  - **BBPfit Donnerstag, 19 Uhr mit Meli**
- Der Rest der Kurse findet indoor statt. Bis auf folgende Kurse, die noch pausieren:
  - **Qigong mit Martha**
  - **Bodypump mit Anja**
  - **Faszien- Yin Yoga mit Dany**
  - **Wellfit (Five und fle xx Kurs)**
- Kurse mit Anmeldung über die ClubApp.
- Den Link zu den Zoom-Kursen erhaltet ihr entweder per Mail, über die ClubApp oder die Homepage.
- In den letzten 10 min. eines Kurses wird gelüftet und desinfiziert.
- Der Kursraum darf auch eigenständig genutzt werden.
- Das Training findet auf den orangenen Bodenmarkierungen statt.

### **Wellnessbereich**

- 8 Personen (davon dürfen 3 Personen zeitgleich in die Sauna)
- Benutzt zur Einhaltung des Mindestabstandes bitte die oberen Saunabänke und setzt Euch auf die im Bild markierten Positionen (siehe Aushang)
- Bitte Anwesenheitsliste nach jedem Saunabesuch ausfüllen

Umziehen und Duschen ist erlaubt :-)) Die Schränke sind im 1,5 m Abstand zur Benutzung geöffnet. Die mittlere Dusche wird aus Abstandsgründen bis auf Weiteres freigelassen.

Auf den orangenen Beschilderungen seht ihr immer wie viele Personen in einem Bereich sein dürfen.

### **Allgemeine Zugangs- und Hygieneregeln**

- 1) **Dein rehaFit darfst du mit einem Test-, einem Impf- oder einem Genesenennachweis betreten 😊 Ablauf:**
  - **Zeige dein Impfnachweis, wenn du bereits geimpft bist, deinem Trainer-Team (Wir schalten dir den Zugang frei)**
  - **Zeige deinen Genesenennachweis, wenn du eine Corona-Infektion hattest, deinem Trainer-Team (Wir schalten dir den Zugang frei)**
  - **Zeige uns deinen negativen Corona-Test (max. 24 Stunden alt) vor oder erwerbe bei uns einen Schnelltest vor Ort und führe ihn unter Aufsicht unseres Personals in unserer rehaFit-Teststation durch 😊 (Alternativ kannst du auch einen verpackten Schnelltest mitbringen)**
- 2) **Maskenpflicht bis zum Umkleideschrank.**
- 3) **Desinfiziere vor dem Training deine Hände.**
- 4) **Checke dich ein und wieder aus!**
- 5) **Desinfiziere jedes Gerät nach jeder Gerätenutzung.**
- 6) **Bringe bitte ein großes Trainingshandtuch mit.**
- 7) **Halte den 1,5 m Sicherheitsabstand ein.**
- 8) **Bitte bleibe zuhause, wenn du typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Atemnot, neu auftretender Husten, Fieber, Geruchs- oder Geschmacksverlust, aufweist.**