

Information zum Schutzkonzept im Group Fitness Bereich

Raumgrösse Group Fitness TeamTraining: 91 m².

Das Einhalten von 2 Meter Abstand hat Pritoriät.

Deshalb dürfen maximal 12 TeilnehmerInnen pro Lektion teilnehmen.

Unsere Mitglieder können sich vorher telefonisch oder persönlich der Kursliste eintragen, welche im Ordner an der Theke liegt.

Sollten mehr als 12 Personen in der Stunde anwesend sein, können diejenigen, die sich nicht angemeldet haben, leider nicht teilnehmen.

Reihenfolge Reservationen für Gruppenstunden:

1. Mitglieder, welche am letzten Kurs überzählig waren
2. TeilnehmerInnen des letzten Kurses
3. Alle Übrigen

Da die Lektionen 30 min. auseinander liegen müssen, damit die Kunden sich nicht kreuzen, können nicht alle Stunden zur gewohnten Zeit stattfinden. Der aktuelle Plan ist eine Woche im Voraus auf unserer Internetseite einsehbar.

Bei Kursen mit grösseren Bewegungen im Raum (z.B. Zumba oder Step) wird das Training so angepasst, dass sich die TeilnehmerInnen möglichst nicht näherkommen und viel «am Platz» trainiert wird.

Es wird nur verbal instruiert, also ohne Körperkontakt.

Benutzte Trainingsmittel (Matten, Kleinmaterial etc.) müssen nach Gebrauch von den TeilnehmerInnen desinfiziert werden.

Ein gegenseitiges Austauschen von Trainingsmitteln während der Stunde ist zu vermeiden.