

Leitlinien für das Training im ProVital

Liebe ProVitaler*innen!

Natürlich sind durch die Behörden einige Auflagen gemacht, die wir mit Euch zusammen beachten wollen und sollen. Um es ganz klar zu sagen: von der Einhaltung der Regeln hängt ab, ob wir alle gesund bleiben, einen erneuten Shutdown verhindern können und ob wir unseren Betrieb weiter aufrecht erhalten können. Daher appellieren wir an Euch, auch wenn es manchmal nervt, Euch einfach an die Vorgaben zu halten und nicht zu diskutieren. Wir werden im Sinne aller Kunden, der Gesundheit aller und der Betriebsfortsetzung keine Überschreitungen akzeptieren. Hier die wichtigsten Punkte:

Falls Ihr Atemwegsinfektionen (Schnupfen, Husten, Heiserkeit) oder coronaähnliche Symptome habt, müsst ihr leider draussen bleiben!

Ein-, Auschecken:

- Bitte haltet beim Herein- und Rausgehen ausreichend **Abstand**. Dabei ist eine nette Absprache mit den anderen Mitgliedern sehr hilfreich.
- Wenn ihr ein- und auscheckt, müsst ihr zwingend bei eurem ersten Besuch eine Liste unterschreiben, dass ihr mit einer behördlichen **Nachverfolgung zur Unterbrechung einer möglichen Infektionskette** einverstanden seid. Dazu benötigen wir neben der Unterschrift eure Mitgliedsnummer (die geben wir euch gerne beim Einchecken), eine aktuelle Mobilnummer und eure mail-Adresse. Training ohne dieses Einverständnis ist leider nicht möglich. Ein vorbereitetes Formular ist angehängt.
- Das **Ein- und Auschecken** kann kontaktlos erfolgen, daher brauchen wir nicht eure Mitgliedskarte: am einfachsten und schnellsten ist es, euch über eure Mitgliedsnummer einzuchecken. Diese nennen wir euch gerne beim ersten Besuch.
- An der Rezeption erfolgt ausschließlich das Ein- und Auschecken. Vertragsfragen u.ä. beantworten wir euch gerne auf der Trainingsfläche. An dieser Stelle muss alles schnell gehen, um Warteschlangen zu vermeiden.

Getränke:

- Ihr dürft eure Wasserflaschen zu gewohnten Bedingungen im Bistro bei uns auffüllen lassen.
- Eigene Getränke sind erlaubt, aber nicht in zerbrechlichen Glasflaschen.
- Leihflaschen gibt es nicht mehr!

Umkleiden

- Das Umziehen und Duschen ist ab dem 20.5.2020 wieder erlaubt.
- Sofern ihr es einrichten könnt, umgezogen zu kommen, hilft dies, Engpässe zu vermeiden. Weiterhin gilt ein Mindestabstand!
- Nach der Nutzung eines Spindes, müsst ihr diesen kurz auswischen.

Hygiene:

- **Vor dem Training unbedingt gründlich Händewaschen!** Natürlich dürft ihr gerne **Masken und Einweghandschuhe** tragen, müsst es aber nicht.
- Bitte die **Nießetikette** beachten!
- Haltet den **Mindestabstand von 1.5 m** ein.
- Lasst die Hände aus dem Gesicht.
- Wir reinigen die Umkleiden und Toiletten nach Vorgabe mindestens zweimal am Tag. Das haben wir übrigens immer schon getan :-)

Trainingsbereich: Kraft und Ausdauer:

- Ins ProVital dürfen derzeit maximal (inklusive Personal) **70 Personen** gleichzeitig. Da bei uns ja eh meist kein großes Gedränge herrscht, kommen wir hoffentlich ohne Warteschlangen oder gar feste Zeitfenster aus. Wir werden schauen, wie es klappt, und euch zeitnah informiert halten.
- Im Trainingsbereich legt bitte zwingend ein **großes Handtuch** unter. Vielleicht habt ihr eins, das optisch zwei Seiten hat: dann legt ihr die eine Seite immer aufs Trainingsgerät und die andere Seite ist dann für Euch: das ist nicht dringend nötig, aber praktisch. Bitte wascht das Handtuch jedesmal nach dem Studiobesuch!
- Nach jeder Benutzung des Gerätes **reinigt das Gerät** bitte: es reichen fettlösende Mittel: Sprühflaschen mit Spüllösung und Papiertücher stehen bereit (bitte die Geräte nur mit angesprühtem Tuch abwischen, nicht das gesamte Gerät ansprühen).

- Bitte macht kein Zirkeltraining, sondern bleibt beim klassischen Stationstraining.
- Wir haben einige Geräte sperren müssen, damit der Mindestabstand gewahrt bleibt. Bitte akzeptiert das, auch wenn euer Lieblingsgerät betroffen ist. Wir helfen euch gerne, eine Alternative zu finden (Vielleicht wird das ja der Beginn einer neuen Lieblingsgeräte-Beziehung ;-))
- Leider dürfen wir **keine Matten, Therabänder und Kleinstgeräte** bereitstellen. Deshalb werdet ihr ohne diese Hilfsmittel auskommen müssen. Aber auch da kann ja das Handtuch als Unterlage zumindest zeitweise aushelfen!
- Unser Angebot: wir haben günstige und gute Yogamatten bestellt: die könnt ihr für 19,50 Euro Selbstkostenpreis Euer Eigen nennen. Ist zwar lästig, aber wenigstens eine Lösung! Die Matten sind dünn, aber gut transportabel und sogar waschbar. Natürlich dürft ihr eine eigene Matte mitbringen.
- Bei gutem Wetter werden wir zum Ausdauertraining den Innenhof nutzen: der ist top hergerichtet!
- Bitte achtet pingelig auf den Mindestabstand!

Kurse:

Auf Grund der vorerst begrenzten Teilnehmerzahl müsst ihr euch für die Kurse telefonisch anmelden: 02501-59410. Für die Kurse könnt ihr euch immer einen Tag vorher anmelden.

Der Kursplan startet am Montag, den 18.05.20 ab nachmittags.

- Der Kursraum kann derzeit mit maximal 8 Personen belegt werden. Zwischen allen Trainierenden muss immer ein Mindestabstand von zwei Metern in alle Richtungen eingehalten werden.
- Leider dürfen wir **keine Matten, Therabänder und Kleingeräte** bereitstellen. Deshalb werdet ihr ohne diese Hilfsmittel auskommen müssen. Aber auch da kann ja das Handtuch als Unterlage zumindest zeitweise aushelfen!
- Unser Angebot: wir haben günstige und gute Yogamatten bestellt: die könnt ihr für 19,50 Euro Selbstkostenpreis Euer Eigen nennen. Ist zwar lästig, aber wenigstens eine Lösung! Die Matten sind dünn, aber gut transportabel und sogar waschbar. Natürlich dürft ihr eine eigene Matte mitbringen.
- Intensive Kurse oder Kurse mit Geräten dürfen wir nicht anbieten. Daher fallen die Kurse "Zumba" und "Strong" vorerst aus.
- Einen angepassten Plan mit Pausen zwischen zwei Kursen (für einen reibungslosen Wechsel zwischen den Kursteilnehmern) **findet ihr ab Dienstag auf der Homepage.**
- Sehr intensives Training wie z.B. Indoor Cycling ist derzeit leider noch nicht erlaubt. Ihr könnt aber 3 Bikes für das individuelle Training benutzen.
- Bitte checkt euch erst 10 Minuten vor Kursbeginn im ProVital ein, es sei denn, Ihr trainiert vorher schon an den Geräten.
- Den reservierten Kursplatz geben wir sofort weiter, wenn Ihr nicht pünktlich im Raum seid!

Sauna (ab dem 22.6.20)

- In allen Bereichen des Saunabereiches ist ein Mindestabstand einzuhalten! Dies betrifft im Einzelnen: die Umkleiden, die Duschbereiche und der gesamte Saunabereich
- Die finnische Saunakabine ist nutzbar. In der Kabine dürfen sich maximal 3 Personen gleichzeitig aufhalten. In der Kabine sind Abstandshilfen angebracht. Die BioSoft-Sauna darf lt. Corona-Schutzverordnung nicht in Betrieb genommen werden.
- Im gesamten Saunabereich ist das Tragen von Nase-/Mundmasken nicht vorgeschrieben.
- Wir dürfen keine Handtücher verleihen.
- Beim Saunieren ist immer ein großes Saunatuch unterzulegen, damit kein Körperkontakt zum Holz möglich ist. Eine Desinfektion während des Betriebes ist nicht nötig (Thermische Desinfektion: eventuell vorhandene Viren werden ab einer Temperatur von 60°C unschädlich).
- Eigenständige Aufgüsse sind nicht erlaubt.
- Auf den Ruheliegen ist immer ein großes Badetuch unterzulegen. Nach dem Gebrauch müssen diese kurz feucht abgewischt werden.

Im Sinne eines freundlichen und entspannten Trainingsbetriebes verzichtet vielleicht auf Diskussionen über Sinn und Verstand von Diesem und Jenem. Wir alle halten uns an die Vorgaben, damit möglichst bald wieder Normalität einkehrt und wir alle bald wieder richtig unbeschwert schwitzen können. Bitte macht mit und versucht mit uns, diese Einschränkungen mit Humor und Gelassenheit zu überstehen.

Wir danken Euch für Eure Treue und Mithilfe, wir freuen uns auf Euch wie Bolle und können es kaum erwarten, Euch auch jetzt schon wieder mit Trainingsplänen und Tipps zur Verfügung stehen zu dürfen. Und falls jemand aus Eurem Bekanntenkreis den Corona-Ring an der Hüfte loswerden will: ja: wir dürfen Einführungen machen! Juhu!

Ganz viele Grüße und bis jetzt ganz bald, Euer ProVital-Team