

## Leitlinien für das Training im ProVital, (Stand 15.6.2020)

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. Wir sind verpflichtet, Personen, die sich nicht an die Anweisungen halten, im Rahmen des Hausrechts aus dem ProVital zu verweisen.

Hier die wichtigsten Punkte:

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

### **In allen Trainingsbereichen (Kraft, Ausdauer und Kursräume) und dem Wellnessbereich besteht keine Maskenpflicht!**

In allen anderen Bereichen, besteht Maskenpflicht. Das betrifft den Rezeptionsbereich alle „Umkleideräume“, alle Flure und das Bistro (somit alle Bereiche außer den Trainingsbereichen). In diesen Bereichen können wir nicht durchgehend gewährleisten, dass automatisch ein Sicherheitsabstand von 1,5 m ohne beidseitige Absprache eingehalten wird. Bevor es an dieses wenigen Stellen zu Problemen kommen könnte, gehen wir in eurem und unserem Interesse auf Nummer sicher.

#### Ein-, Auschecken:

- Bitte haltet beim Herein- und Rausgehen ausreichend **Abstand**. Dabei ist ein freundliches Vorlassen und eine nette Absprache mit den anderen Mitgliedern sehr hilfreich.
- Wenn ihr ein- und auscheckt, müsst ihr zwingend vor eurem ersten Besuch ein Formular ausfüllen, 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. Saunagäste, die kein Mitglied sind, müssen vor jedem Besuch diese Formular komplett ausfüllen.
- Das **Ein- und Auschecken** erfolgt kontaktlos, 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.
- Beim Auschecken legt ihr euren Spindschlüssel in ein Gefäß nahe der Rezeption. Ihr müsst uns unbedingt mitteilen, dass ihr das Haus verlasst. Nur so ist eine Nachverfolgung einer etwaigen Infektionskette möglich.

#### 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. Die Grunddesinfektion übernehmen wir natürlich.

#### Hygiene:

- **Vor dem Training unbedingt gründlich Händewaschen!** Dazu steht neben den sanitären Einrichtungen eine Extra-Waschstation zur Verfügung, damit es nicht zu Gedrängel kommt.
- Natürlich dürft ihr gerne überall **Masken und Einweghandschuhe** tragen, müsst es aber in den Trainings- und Wellnessbereichen 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 :-)
- Verzichtet bitte auf Begrüßungsrituale.

### Trainingsbereich: Kraft und Ausdauer:

- Beim Training gibt es keine Maskenpflicht
- Ins ProVital dürfen derzeit maximal (inklusive Personal) **100 Personen** gleichzeitig. Da bei uns ja eh meist kein großes Gedränge herrscht, kommen wir ohne Warteschlangen oder gar feste Zeitfenster aus.
- 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 Spüliösung 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: 0251-532636. Für die Kurse könnt ihr euch immer zwei Tage vorher anmelden.

- Es besteht keine Maskenpflicht.
- Die Kursräume können derzeit im Move -Raum (unten) mit maximal 12 Personen belegt werden, der Shape-Raum (oben) fasst derzeit maximal 11 Personen. Die Aqua-Kurse werden max. mit 8 Personen durchgeführt. 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 "Press&Pull", "Power Step", "Dance-Step" und „Tai Bo“ vorerst aus. Dafür haben wir **Outdoor Cross Training** neu im Angebot!
- Einen angepassten Plan mit Pausen zwischen zwei Kursen (für einen reibungslosen Wechsel zwischen den Kursteilnehmern) findet ihr auf der Homepage.
- Sehr intensives Training wie z.B. Indoor Cycling ist derzeit leider noch nicht erlaubt. Ihr könnt aber 4 Bikes für das individuelle Training benutzen.
- Bitte checkt euch unbedingt 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!

### Wellness (ab dem 17.6.20)

- In allen Bereichen des Wellnessbereichs ist ein Mindestabstand einzuhalten! Dies betrifft im Einzelnen: die Umkleiden, die Duschbereiche, die Flure, die Saunahalle und die Saunakabinen, die Dachterrasse und die gesamte Schwimmhalle.
- Die beiden nordischen Saunakabinen sind nutzbar. In jeder Kabine dürfen sich maximal 5 Personen gleichzeitig aufhalten. In den Kabinen sind Abstandshilfen angebracht. Orientiert euch an diesen Linien, dabei könnt ihr euch aussuchen, ob ihr die obere, mittlere oder untere Bankreihe nutzt. Sofern keine 5 Personen in einer Kabine sind, könnt ihr euch auch hinlegen. Bei 5 Personen ist ein Saunieren nur im Sitzen möglich und hat dann auch Vorrang. Bitte sprecht euch in der Kabine ab, dass der Mindestabstand immer gewahrt bleibt.
- Die Dampfsauna und die BioSoft-Sauna dürfen lt. Corona-Schutzverordnung nicht in Betrieb genommen werden.
- Im gesamten Wellnessbereich ist das Tragen von Nase-/Mundmasken nicht vorgeschrieben.
- Sofern in der Saunäumkleide der Mindestabstand gewahrt werden kann, ist auch hier keine Maskenpflicht.
- Wir dürfen keine Badeutensilien, wie Badelatschen oder 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.

- Unser Saunateam wird in den Abendstunden regelmäßig Duft in die Kabinen bringen. Die klassische Durchführung von Saunaaufgüssen ist untersagt.
- Auf den Ruheliegen ist immer ein großes Badetuch unterzulegen. Nach dem Gebrauch müssen diese kurz feucht abgewischt werden.
- Im Bistro ist Maskenpflicht. Nur beim Einnehmen von Getränken und kleinen Snacks an den Tischen bzw. an der Theke, darf die Maske abgelegt werden.
- Als Saunäumkleiden können nur die gemischte Umkleiden mit den blauen Armbändern und die getrennte Umkleide mit den grünen Armbändern genutzt werden. Die Damenumkleide mit den roten Armbändern steht nur weiblichen Mitgliedern zur Verfügung, die ausschließlich Kurse besuchen oder die Trainingsfläche nutzen.
- Das Schwimmbad darf zum Bahnenschwimmen genutzt werden. Außerhalb der Aqua-Kurse dürfen maximal 2 Personen das Schwimmbad nutzen. Die rechte Treppe ist für den Ein- und Ausstieg der hinteren Bahn zu nutzen. Die linke Treppe für die vordere Bahn.
- Auf der Dachterrasse haben die Liegen keine festen Plätze. Beim Verrücken muss immer der Mindestabstand von 1,50 m gewahrt bleiben.

Im Sinne eines freundlichen und entspannten Trainingsbetriebes verzichtet 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**