

## Willkommen zurück!

Wir freuen uns sehr, Sie wieder bei uns zum Training begrüßen dürfen. Aber die Welt ist nach Corona nicht mehr die gleiche wie vorher. Auch die Trainingswelt nicht! Während der Öffnungszeiten unseres Centers kommen und trainieren, wann immer man will, war gestern. Heute gilt es, zu Ihrem und unserem Schutz strikte Regeln einzuhalten. Wir haben uns intensiv vorbereitet und stehen in der Verantwortung, dass tatsächlich nach diesen Regeln trainiert wird. Aber ohne Ihre Mithilfe geht es nicht!

### Die Regeln

Der Corona-Virus ist heimtückisch. Es können auch Menschen ansteckend sein, die keine oder noch keine Krankheitssymptome aufweisen. Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen muss deshalb davon ausgegangen werden, dass auch in unserem Center genau wie in der Aussenwelt Viren vorhanden sind. Und deshalb heisst die Grundregel **«Was aussen, das innen!»**.

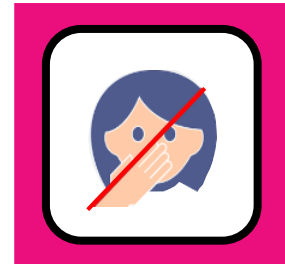
- Alle Regeln, die in der Öffentlichkeit gelten, sind auch im Center zu befolgen!
- Keine Menschenansammlungen vor oder im Center  
Ihre Ankunft im Center muss geplant werden, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig im Center bzw. im Trainingsbereich aufhalten dürfen, ist auf der Basis der zur Verfügung stehenden Trainingsstationen limitiert.
- Versammlungsverbot bzw. keine Gruppen mit mehr als 5 Personen  
Dies betrifft insbesondere das Gruppenfitness, indem in einer oder – wenn es die Flächenverhältnisse zulassen – in mehreren Gruppen von maximal 5 Personen, die sich nicht vermischen dürfen, trainiert wird.
- Und auch im Center müssen Sie und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die bekannten Verhaltensregeln einhalten.



- 2 Meter Abstand halten  
auch im Eingangs- oder Umkleidebereich, auch während des Wechsels von einer Trainingsstation zur nächsten und genauso im Gruppenfitness
- In Situationen, in denen aus der Natur der Sache der 2 Meter Abstand nicht gewahrt werden kann, werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Masken tragen und Ihnen gegebenenfalls auch eine anbieten.
- Häufig gründlich (20-30") die Hände waschen  
Die Hände ausserdem immer vor und nach dem Training, aber auch während des Trainings desinfizieren, wenn es angezeigt erscheint.

- Kein Händeschütteln
- In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
- Nicht ins Gesicht fassen!

Es gibt keine Ansteckung über die Haut! Die Viren auf Ihrer Hand oder auf dem Handschuh tun Ihnen nichts, ausser Sie berühren Mund, Nase oder Augen. Deshalb: Wo immer Sie sind und wann immer aus unterschiedlichsten Gründen (unbewusst / Jucken etc.) der Reiz besteht, sich ins Gesicht fassen: Tun Sie es nicht! Und wenn es unumgänglich ist, desinfizieren Sie vorher die Hände. Und machen Sie sich das Prinzip des «Nicht ins Gesicht fassen» bewusst!



## Weitere Massnahmen im Rahmen des Schutzkonzeptes

Unser Schutzkonzept sieht aber auch noch weitere Massnahmen vor:

- Wir müssen Sie vor jedem Training fragen, ob Sie sich krank fühlen oder Symptome von COVID-19 (=Corona-Krankheit) aufweisen. Und Sie müssen uns Ihre Antwort bestätigen, genau gleich wie Sie die «Allgemeinen Geschäftsbedingungen» bestätigen müssen, wenn Sie im Internet irgendetwas bestellen oder kaufen.
- Wir dürfen die besonders gefährdeten Personen schützen und bieten Ihnen Trainingszeiten mit weniger Besuchen an, damit auch sie mit Training Ihre Immunität, Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität trotz der höheren Gefährdung stärken können.
- Schliesslich müssen wir die Nachverfolgbarkeit sicherstellen. Corona-Viren werden noch ziemlich lange vorhanden sein. Um unter anderem eine zweite Welle zu verhindern, müssen Infektionsketten unterbrochen werden können. Unser Center muss deshalb jederzeit aufzeigen können, wer an einem gegebenen Datum während einer gegebenen Zeit gleichzeitig mit einer Person trainiert hat, die nach der betreffenden Trainingseinheit krank wurde, aber vielleicht trotz fehlender Symptome oder Krankheitsgefühle schon ansteckend war.

Selbstverständlich steht Ihnen unser detailliertes Schutzkonzept zur Ansicht zur Verfügung!

Wir danken Ihnen,  
dass Sie mit Ihrer Disziplin das Trainieren auch in diesen schwierigen Zeiten möglich machen!