

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Anna / Kursraum 1)					10:30 – 11:30 Uhr Body Workout siehe Aushang (Martina / Kursraum 2)
10:15 – 11:15 Uhr BALLance [®] Dr. Tanja Kühne (Sascha / Kursraum 2)					
11:30 – 12:30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE (Anna / Kursraum 1)					
18:15 – 19:15 Uhr Yoga (Sabine / Kursraum 2)	17:30 – 18:25 Uhr Rückenschule §20 KURS (Sabrina / Kursraum 2)		18:00 – 18:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Anna / Kursraum 2)		
	18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Sabrina / Kursraum 2)		19:00 – 19:50 Uhr LES MILLS BODYBALANCE (Anna / Kursraum 2)		

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 7:00 – 21:00 Uhr
Samstag & Sonntag 9:00 – 14:00 Uhr

Bitte bei allen Kursen vorher anmelden und unser Hygienekonzept beachten.

gültig ab 05.07.2021



1. MITGLIEDER- BEGRENZUNG

Wir stellen durch unser Trainingskonzept mit einer Online Anmeldung über mysports zum Training sicher, dass nur eine begrenzte Anzahl von Mitgliedern gleichzeitig im Studio trainieren bzw. die Kurse besuchen. Falls die Vorgaben der Landesregierung eine Begrenzung vorsehen, werden diese per Push-Benachrichtigung bzw. E-Mail angekündigt.

2. MINDESTABSTAND

Wir bitten den Mindestabstand von 1,5m einzuhalten. Die Umkleidekabinen sind auf maximal 2 Personen begrenzt.

3. DESINFEKTION

Für unsere Mitarbeiter und Kunden stehen auf allen Flächen ausreichend Desinfektionsmittel für Hände und Gerätschaften bereit. Wir bitten jedes Mitglied, sich beim Betreten des Studios die Hände zwischen den Umkleidekabinen zu desinfizieren. Bitte desinfiziert auch die Geräte, die ihr benutzt habt (ausgenommen EGYM).

4. FFP2/KN95 MASKENPFLICHT

Das Training kann ohne Mund- und Nasenschutz durchgeführt werden, ALLDERINGS ist das Tragen der Maske (FFP2/med.Maske) im gesamten MTT Janssen verpflichtend – Ausnahme ist direkt beim Training. Bei Erkältungssymptomen oder Kontakt zu Covid-19 Infizierten bitten wir dich, das Studio nicht zu betreten.

5. LÜFTUNGSSYSTEM

Trainings- und Kursräume werden ständig mit Frischluft versorgt. Zusätzlich werden die Räume mehrmals täglich mindestens einmal pro Stunde Stoßgelüftet (für jeweils mindestens 10 Minuten.) Während die Klimaanlage läuft, ist unser Lustreinigungssystem von AernoviR angeschaltet. Dieses Reinigungssystem ist für über 200qm ausgelegt. Mehr Informationen unter www.aernovir.com.

6. GRUNDREINIGUNG / KONTAKTDATENERFASSUNG

Die MTT Janssen wird täglich mehrfach desinfiziert, eine Komplettreinigung findet jede Nacht statt. Regelmäßige Desinfektion der Räume, Geräte, Türgriffe und Handläufe sind durch unseren Hygieneplan gewährleistet.

Sobald die MTT Janssen betreten wird (Checkin), wird zum Zweck der Nachverfolgung und Unterbrechung von Infektionsketten mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 die Kontaktdaten wie z.B. Name, Adresse, Checkin/Checkout-Zeit erfasst. (§ 28a Abs. 4 Satz 2 bis 7 des Infektionsschutzgesetz)