



TuS Alstaden 1887/97 e.V.,
Bürgerstraße 15
46049 Oberhausen

Email: tusalstaden.fitness@gmail.com

Ab dem 13.08.20 öffnet der TuS wieder das Sport- und Gesundheitszentrum

Wann? Ab dem 13.08.20 nur mit Termin per Email

Wo? TuS Alstaden 1887/97 e.V. Bürgerstraße 15 46049 Oberhausen

Terminvereinbarungen Email: tusalstaden.fitness@gmail.com

Informationen zum Ablauf:

1. Alle Mitglieder sowie Nichtmitglieder müssen eine gültige Monatskarte oder Zehnerkarte besitzen, diese kann am Tag des Trainingsbeginns im Studio erworben werden. Beim Erwerb der Monatskarte muss eine Corona-Vereinbarung zum Nachweis der Infektionskette, sowie eine Einwilligung zum Verhaltenskodex unterschrieben werden inkl. Angabe der Stammdaten und Kontaktdaten unter Berücksichtigung der Datenschutzverordnung.
2. Alle Mitglieder haben unbedingt den Anweisungen des Personals Folge zu leisten. Ein Verstoß gegen diese Regel kann zum Ausschluss der Nutzung des Fitnessstudios führen.
3. Die Mitglieder haben die Möglichkeit einen Termin für die Nutzung der Fläche zu vereinbaren. Mehr als 6 Mitglieder auf der Fläche sind zurzeit nicht erlaubt. Die Termine werden in Form eines Ganzkörper-Gruppenzirkeltrainings abgehalten unter Aufsicht und Durchführung von Trainern des Vereins. Das Personal achtet darauf die Abstandsregel von mindestens 1,5 - 3m auf der Fläche während des Trainings durchzusetzen. Die genutzten Geräte sind im folgenden:
 1. Beinpresse / Beinstrecker
 2. Beinbeuger
 3. Butterfly
 4. Zuggurt Latzug eng zur Brust
 5. Butterfly revers
 6. Seithebemaschine
 7. Rückenstrecker auf der röm. Liege oder dem Pezziball
4. Termine können ausschließlich nur per Email vereinbart werden unter tusalstaden.fitness@gmail.com.
5. Beim Betreten des Studios haben die Mitglieder ein Handtuch zur Unterlage zwingend mitzubringen und für eigene Getränke zu sorgen. Das desinfizieren der

Hände beim Betreten der Räumlichkeiten ist obligatorisch. Der Verein stellt Handdesinfektionsspender.

6. Zwischen den Trainingsterminen hat mindestens eine Pufferzeit von 15 Minuten zu liegen, um dem Personal das Lüften, das Reinigen und Desinfizieren der Geräte zu ermöglichen, sowie die Mülleimer zu leeren und somit der nächsten Trainingsgruppe einen sauberen Gerätezirkel zu gewährleisten.
7. Die Trainingszeit beträgt ca. 60 Minuten. Vor jedem Training wird ein Infektionskettennachweis in Form von Kurslisten geführt und von den Mitgliedern ausgefüllt und unterschrieben, möglichst mit eigenem Kugelschreiber. Beim Verlassen des Gyms erfolgt das austragen mit Zeit.
8. Die nicht im Zirkel verwendeten Geräte werden mit Flatterband gesperrt und kenntlich gemacht. Skizze liegt bei und wird im Studio ausgelegt.
9. Die Umkleiden stehen nicht zur Verfügung, lediglich die Sanitäranlagen dürfen genutzt werden. In den Sanitäranlagen stehen Flüssigseife und Papierhandtücher zur Verfügung.
10. Ein Verweilen vor oder nach dem Training im Studio ist nicht zulässig. Das Studio darf nur zum Training **mit Gesichtsmaske** betreten werden, diese kann während des Trainings abgelegt werden. Der Trainer trägt während des Trainings eine Gesichtsmaske.

