

Schutzmassnahmen Corona-Virus

Das lange Warten hat bald ein Ende...

Liebes TrainiQ-Mitglied

Ab dem 11. Mai dürfen wir das TrainiQ Fitness und Schmerzfrei-Zentrum unter Einhaltung der Schutzmassnahmen wieder öffnen. Wir sind sehr froh darüber, denn ein regelmässiges Training, wie du weisst, trägt sehr viel zu deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining wirkt bei den häufigsten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, Herz-Kreislaufferkrankungen, Diabetes) nicht nur präventiv, sondern wie ein Medikament.

Damit du informiert bist, was dich bei uns erwartet, möchten wir dir heute schon einen Überblick über die organisatorischen Anpassungen im Center geben. Beachte bitte ebenfalls Anhang 2 – So schützen wir uns, Anhang 3 Kategorien besonders gefährdeter Personen und Anhang 4 Fragen an die Mitglieder und BAG Empfehlungen.

Allgemeine Hinweise

- Es dürfen sich maximal 24 Besucher im Center aufhalten. (wird vom System kontrolliert)
- Im gesamten Center ist der Ablauf so organisiert, dass du den Mindestabstand von 1.5m einhalten kannst. Zwischen einigen Geräten sind Trennwände montiert.
- Desinfektionsmittel steht dir beim Eingang, in den Toiletten und auf der Trainingsfläche zur Verfügung
- Das Center wird täglich gereinigt und die Geräte desinfiziert.
- Unsere Instrukoren tragen Schutzmasken, falls 1.5m Abstand bei der Trainingsunterstützung nicht eingehalten werden können.
- Du kannst zusätzlich persönliche Schutzvorkehrungen treffen. (z.B. eine Maske tragen) Dies ist aber nicht vorgeschrieben.
- Solltest du Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen oder Atembeschwerden haben, ist ein Fitnessstraining nicht möglich. (siehe Anhang 4)
- Auch wenn du zur Risikogruppe gehörst darfst du trainieren. Grundsätzlich liegt es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen. (siehe Anhang 3)
-

In der Garderobe

- Die Garderoben dürfen benützt werden. Es dürfen sich aber nur 3 Personen gleichzeitig darin aufhalten. Wasche dir vor dem Training die Hände

Während dem Training

- Absolviere dein Training zeiteffizient. Damit trägst du dazu bei, dass alle Mitglieder Zeit für ihr Training bekommen.

- Falls du dich mit der Trainingsapp von MyWellness gut auskennst, trainiere mit dem Handy.
- Reinige jedes Gerät nach dessen Benützung mit einem Desinfektionstuch

Nach dem Training

- Die Duschen dürfen benützt werden.
- Achte im Bistro ist auf den Mindestabstand von 1.5m.
- Wasche deine Hände nach dem Training.

Schmerzfrei Gruppenkurse

Bis auf weiteres werden wir keine Gruppenkurse durchführen. Die Platzverhältnisse lassen die Einhaltung der Abstandsregeln nicht zu.

Schmerztherapie

Wir haben uns entschieden bis auf weiteres keine Schmerztherapie anzubieten und die Aufmerksamkeit ganz auf die Betreuung unserer Kunden auf der Trainingsfläche auszurichten.

Zeitgutschrift

Wir freuen uns auf deinen Besuch und danken dir für deine Treue!

Dein TrainiQ-Team

Sara, Dani, Sabrina, Jan



TrainiQ | Spitalstrasse 18 | 3454 Sumiswald Telefon 034 530 02 11 | info@trainiq.ch | trainiq.ch