



Fitness Trainingsplan

vom: 29. Nov. 2021
bis: 24. Dez. 2021



Anmeldung 09407 309 141 oder info@fitness-svwenzelbach.de

Mo - Fr 18:00 - 21:00 Uhr + Mi 9:00 - 12:00 Uhr

Auflagen zum Training siehe Anhang

KW 49

Montag, 29. November 2021		Dienstag, 30. November 2021		Mittwoch, 1. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45	09:00-10:15	10:30-11:45
R-577		V-761		V-761	
S-193	H-445			S-789	S-132
H-312	H-120	L-138		L-713	
H-409	H-338	F-103		D-250	
K-722				A-666	

Mittwoch, 1. Dezember 2021		Donnerstag, 2. Dezember 2021		Freitag, 3. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45
R-577		L-517		H-144	
B-128	H-445			H-312	
B-607	H-120	H-409		K-722	
R-564		L-138		S-193	
		S-846			
		S-161			

KW 50

Montag, 6. Dezember 2021		Dienstag, 7. Dezember 2021		Mittwoch, 8. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45	09:00-10:15	10:30-11:45
		H-144		V-761	
S-193	H-445			S-789	S-132
H-312	H-120	L-138		L-713	
H-409	H-338	F-103		D-250	
K-722				A-666	

Mittwoch, 8. Dezember 2021		Donnerstag, 9. Dezember 2021		Freitag, 10. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45	18:00-19:15	19:30-20:45
R-577		L-517		A-889	
B-128	H-445			H-312	
B-607	H-120	H-409		K-722	
R-564		L-138		S-193	
		S-846			
		S-161			

KW 51

Montag, 13. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
S-193	H-445
H-312	H-120
H-409	H-338
K-722	

Dienstag, 14. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
H-144	
L-138	
F-103	

Mittwoch, 15. Dezember 2021	
09:00-10:15	10:30-11:45
V-761	
S-789	S-132
L-713	
D-250	
A-666	

Mittwoch, 15. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
R-577	
B-128	H-445
B-607	H-120
R-564	

Donnerstag, 16. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
L-517	
H-409	
L-138	
S-846	
S-161	

Freitag, 17. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
A-889	
H-312	
K-722	
S-193	

KW 52

Montag, 20. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
S-193	H-445
H-312	H-120
H-409	H-338
K-722	

Dienstag, 21. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
H-144	
L-138	
F-103	

Mittwoch, 22. Dezember 2021	
09:00-10:15	10:30-11:45
V-761	
S-789	S-132
L-713	
D-250	
A-666	

Mittwoch, 22. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
R-577	
B-128	H-445
B-607	H-120
R-564	

Donnerstag, 23. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
L-517	
H-409	
L-138	
S-846	
S-161	

Freitag, 24. Dezember 2021	
18:00-19:15	19:30-20:45
A-889	
H-312	
K-722	
S-193	

Anhang

Einlass und Trainingsbedingungen

1) Gebuchter Termin

2) Bis auf Weiteres gelten für den Einlass in das Fitness-Studio die 2 G plus -Regeln

Geimpft

Genesen

negativer Corona-Test.

Beim Einlass sind vorzulegen: Personalausweis, Impfbuch, Attest oder die Corona-App dazu ein gültiger negativer Corona Test. Gültigkeitsdauer von PoC Schnelltest und PCR Test 24 h.

3) Auf dem Weg durch das Treppenhaus sowie im Flur zum Studio gilt:

Abstand halten 1,5m; Hygiene Regeln beachten; FFP2-Maske tragen.

Organisation:

Die Zugangszeiten werden in 2 Schichten zu je 5 Sportler mit 1 Trainer geregelt.

Nicht bebuchte freie Plätze in den zweiten Schichten können von Sportlern der ersten Schicht weiter genutzt werden.

Montag bis Freitag

Schicht 1 von 18:00 Uhr - 19:15 Uhr anschließend 15 Min. Schichtwechsel

Schicht 2 von 19:30 Uhr - 20:45 Uhr

Mittwochvormittag

Schicht 1 9:00 Uhr -10:15 Uhr 15 Min. Schichtwechsel

Schicht 2 von 10:30 Uhr -11:45 Uhr

Vermeidet Begegnungsverkehr während des Schichtwechsels Bedingung:

Pünktlich kommen pünktlich gehen.

Während des Trainings wird die Eingangstür des Studios von innen abgeschlossen.

In den Türen sind jedoch Panikschlösser verbaut, die erlauben dass die Türen zu jeder Zeit von innen geöffnet werden können, obwohl sie gleichzeitig von außen verschlossen sind.

Ihr erhaltet vom Übungsleiter Einlass, wenn Ihr nachweislich gegen Covid 19 geschützt seid und das belegen könnt. Siehe 2)

Durch diese Maßnahme wird verhindert, dass nicht kontrollierte Personen das Studio betreten können.

Neue Trainingstermine vergibt der Trainer direkt oder telefonisch.

Die Fenster sind ständig offen zu halten

Verhalten im Studio:

Beim Betreten und Verlassen des Studios sind die Hände zu desinfizieren.

Im gesamten Bereich des Studios besteht die Pflicht zum Tragen eines Mund- und Nasenschutzes (FFP2).

Beim Trainieren darf die Maske abgenommen werden.

Haltet einen Abstand von mindestens 1,5m zu allen Anwesenden.

Passt bitte die Reihenfolge eures Trainings entsprechend an.

Nutzt den Weg zum Studio zum Aufwärmen oder startet zur Erwärmung mit geringeren Gewichten.

Zwei Kardiogeräte stehen für einen Sportler zur Auswahl.

Die Trainingsdauer ist pro Sportler auf 15 Minuten begrenzt.

Zwei Personen dürfen gleichzeitig duschen. Die mittlere Dusche bleibt gesperrt.

Die Umkleidekabinen dürfen von maximal zwei Personen gleichzeitig benutzt werden.

Der Durchgang zur Toilette ist erlaubt.

Legt zum Trainieren ein großes Handtuch auf die Polster und tragt lange Trainingshosen.

Desinfiziert die Geräte nach dem ihr sie benutzt habt.

Beachtet die Desinfektionshinweise auf den Toiletten.