

Liebes Mitglied,

wir hoffen, dass auch in Berlin die Fitnessstudios wie bereits in anderen Bundesländern baldmöglichst wieder ihren Betrieb aufnehmen dürfen. Aus heutiger Sicht rechnen wir nach Pfingsten damit.

Abgesehen von den offiziellen Entscheidungen haben wir in der vergangenen Woche einen Antrag auf sofortige **Wiedereröffnung unseres Studios** mit unserem **Hygieneschutzkonzept** an das Gesundheitsamt sowie die Senatsverwaltung für Inneres und Sport inkl. direkt dem Senator gesandt. Das Hygieneschutzkonzept haben wir selbstverständlich unter strenger Einhaltung der behördlichen Auflagen sowie Hygiene- und Abstandsregeln erarbeitet.

Im Studio haben wir die entsprechenden Vorkehrungen bereits getroffen, wie Plexiglasscheiben am Tresen/Empfang, markiertes Leitsystem für Wege im Studio und Treppenhaus sowie abgegrenzte Trainingsbereiche zwischen den Sportgeräten und Kursmatten.

Die Hygiene- und Abstandsregeln sowie eine Studioskizze mit Markierungen für die Gerätenutzung, Laufwege und Trainingsflächen sind im Studio ebenfalls ausgehangen.

Hier alle Regeln auf einen Blick:

Hygiene- und Abstandsregeln

Der Studiobetrieb kann ausschließlich unter strenger Einhaltung der geforderten Hygiene- und Abstandsregeln erfolgen. Es ist unseren Mitgliedern selbst überlassen, mit oder ohne Maske zu trainieren. Unser Team wird beim Check-In sowie bei Hilfestellung etc. eine Maske tragen. Eine Maskenpflicht für die Mitglieder erfolgt nach entsprechend notwendiger Anordnung.

Nur gesund ins Studio

Kein Zutritt für Mitglieder oder AVIVA-Mitarbeiter mit Symptomen einer Atemwegsinfektion.

Neue Öffnungszeiten

Solange die offiziellen Beschränkungen gelten, sind unsere folgenden Öffnungszeiten gültig:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 - 21:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 14:00 Uhr

Keine Warteschlangen

Zur Vermeidung von langen Warteschlangen, werden **gesonderte Ein- und Ausgänge** für die **Kurse (Treppe hinten)** und das **Gerätetraining (Treppe vorne)** genutzt!

Begrenzte Trainingszeit und -gruppen

Um die Abstandsregeln einzuhalten, können jeweils nur **max. 10 Mitglieder** gleichzeitig an den Sportgeräten trainieren bzw. einen Kurs besuchen. Die Trainings- und Kurszeiten sind zeitlich beschränkt und **wechseln im 2-Stunden-Rhythmus**. Die Trainings- und Kurszeiten werden auf 1,5 bzw. 1 Stunde begrenzt. Ein Training ist max. **2 x wöchentlich pro Mitglied** möglich.

Weniger Geräte

Unter Einhaltung der Mindestabstände ist die Nutzung fast aller vorhandener Sportgeräte möglich. Ansonsten ist nur jedes zweite Gerät für das Training freigegeben. Die Trainingsbereiche zwischen den Geräten wurden markiert. Nach Gebrauch der Sportgeräte müssen die Kontaktflächen sorgsam desinfiziert werden. Die max. **Trainings- und Aufenthaltsdauer im Studio beträgt 1,5 Stunden**.

Angepasster Kursplan

Um möglichst vielen unserer Mitglieder eine Teilnahme an den Kursen zu ermöglichen, haben wir den Kursplan mit kleineren Gruppen von **max. 10 Teilnehmern** und einer **Kursdauer von 1 Stunde** angepasst. Sportequipment wie Therabänder, Bälle, Hanteln, ... stehen den Mitgliedern **nicht** zur Verfügung. Die jeweiligen Trainingsbereiche sind im Kursraum entsprechend der Mindestabstandsregeln markiert.

Training nur mit vorheriger Terminvereinbarung

Um allen Mitgliedern gleichermaßen eine faire Teilnahme am Gerätetraining oder den Kursen zu ermöglichen, ist eine **vorherige Anmeldung über unsere neue Online-Terminvergabe** auf unserer Website notwendig. **Diese wird erst mit der Wiedereröffnung freigeschalten!**

Telefonische Anmeldungen sind ebenfalls bis 48h vor dem Termin möglich. Ferner erhält jedes Mitglied eine **Stempelkarte** zur Kontrolle eines max. 2maligen Training pro Woche.

Lüften und Desinfizieren

Zwischen dem 2stündigen Trainingswechsel nutzen wir die **halbstündige Pause zum Lüften und Desinfizieren** der Geräte.

Sauna, Duschen und Umkleiden

Die Nutzung von Sauna, Duschen und Umkleiden ist **untersagt und abgesperrt**. Ausnahme ist die Nutzung der WCs und das Einschließen der Taschen bzw. Verwahren der privaten Gegenstände im Umkleideraum. Daher bitte **zu Hause duschen und umziehen**.

Getränke

Im Studio werden am Tresen **ausschließlich Wasser und Mineralgetränke** für das Training ausgeschrieben. Alle weiteren Getränke werden nur außer Haus verkauft.

Eigenes Handtuch

Jedes Mitglied wird angehalten, sein eigenes **großes Handtuch** mitzubringen. Dieses soll die komplette Sitz- oder Liegefläche bedecken (möglichst Dusch- oder Yogahandtuch).

Regelmäßiges Händewaschen oder desinfizieren

Von den Mitgliedern und Mitarbeitern ist ein regelmäßiges Waschen oder Desinfizieren der Hände gefordert, u. a. nach Betreten des Studios. Desinfektionsmittel stehen ausreichend in allen Räumen zur Verfügung.

Outdoorkurse

Seit dieser Woche führen wir erste Outdoor-Kurse bzw. Training im Freien durch. Den aktuellen Kursplan findest Du im Newsbereich auf unserer Website sowie in unseren sozialen Medien.

Online-Kurse

Natürlich kannst Du auch weiterhin mit unseren Online-Übungen zu Hause trainieren und fit bleiben: <https://aviva-frauen-fitness.de/>.

Frühjahrsputz im Studio

In den vergangenen Wochen haben wir unser Studio nicht nur einem ausgiebigen Frühjahrsputz unterzogen, sondern auch Maler- und Ausbesserungsarbeiten u. a. an einer Sauna durchgeführt, die Schlösser in den Spinden erneuert und den Hygienebedarf in den Toiletten verbessert.

Du darfst Dich also auf ein rundum aufgefrischtes Studio nach unserer Wiedereröffnung freuen!

Bleib weiterhin gesund und bis bald!

Dein AVIVA-Team