

Rundmail 30 Köln, den 11. August 2021

Liebe Mitglieder,

nach einer Mitteilung des Sportamtes der Stadt Köln tritt ab Donnerstag, den 12. August 2021 die Inzidenzstufe 2 in Kraft. Für uns bedeutet dies, dass wir nur „vollständig geimpften, genesenen oder negativ getesteten Personen“ Einlass gewähren dürfen. Der Testnachweis darf bei einem Schnelltest nicht älter als 24 Stunden und bei einem PCR-Test nicht älter als 48 Stunden sein.

Wir bitten um Verständnis.

Darüber hinaus gelten weiterhin unsere bewährten Hygieneauflagen:

Im Sinne aller, werden auch wir die Mundschutzpflicht (FFP2 oder OP-Maske) bis auf Weiteres beibehalten. Das gilt nicht während des unmittelbaren Trainings am Gerät oder im Kurs. Da darf die Maske ausgezogen werden. Beim Bewegen von Trainingsstation zu Trainingsstation bitten wir euch die Maske aufzusetzen.

Für die Nutzung des **Trainingsraumes** ist auch weiterhin noch keine Reservierung notwendig.

Bitte verhaltet euch sportlich fair.

Wir möchten auf folgende Regeln hinweisen:

- Tragen eines Mund- und Nasenschutzes.
- Vor Betreten des Studios ist das Desinfizieren der Hände zwingend erforderlich. Eine Möglichkeit dafür findet ihr an unserer oberen Türe.
- Einhaltung eines Sicherheitsabstands von 1,5m.
- An der Rezeption kann es zu einer kurzen Wartezeit kommen. Bitte habt dafür Verständnis! Einen Wartebereich haben wir im Treppenhaus für euch eingerichtet.
- Betretet das Studio dementsprechen nur nacheinander.
- Die Umkleidekabinen und Duschen sind geöffnet, wir können keine Umkleideschränke anbieten. Es dürfen sich auch nur maximal 3 Personen gleichzeitig in der Umkleide aufhalten.
 - Diesbezüglich möchten wir euch bitten bereits in eurem Sportoutfit das Studio zu betreten. Für Teilnehmer*innen, die nicht mit dem Auto über unsere Tiefgarage kommen, besteht die Möglichkeit, die Schuhe im Eingangsbereich zu wechseln.
- Wir können eure Wertgegenstände leider NICHT annehmen. Diese müsst ihr bei euch tragen.
- Verwendung eines eigenen, großen Handtuchs.
- Unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstands können wir nur eine begrenzte Anzahl an gleichzeitig Trainierenden zulassen.
- Trainingsdauer maximal 1 Stunde, wenn es Wartende gibt.
- Wir haben dienstags und donnerstags durchgehend für euch geöffnet.

Für die **Teilnahme an unserem Kursprogramm** (vor Ort im Kursraum) ist eine Reservierung notwendig. Eine Reservierung ist für maximal 2 Wochen möglich. Gegen eine monatliche „Reservierungspauschale“ können Kurszeiten auch dauerhaft reserviert werden.

Unsere Online Kurse können auch weiterhin genutzt werden.

Hier noch einmal der aktuelle Link. Ihr könnt euch zu den jeweiligen „Kurs-Zeiten“ einloggen.

<https://us02web.zoom.us/j/2646494256?pwd=TzczZHpyN3lnR2JBcU5ERGY2TjZBZz09>

Online-Kurse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 10:45	WSG		WSG	WSG		WSG
11:00 - 11:45	Sitz-Gym	WSG				
12:00 - 12:45		Sitz-Gym	Sitz-Gym	Sitz-Gym		
14:00 - 14:45					Sitz-Gym	
15:00 - 15:45					WSG	
18:00 - 18:45	WSG			WSG		
19:00 - 19:45		WSG	H-WSG			

(WSG = Wirbelsäulengymnastik ; H-WSG = Halswirbelsäulengymnastik)

Bei weiteren Fragen stehen wir euch, wie gewohnt, zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr auf euch und wünschen euch viel Spaß und Erfolg bei eurem Training.

Euer Team von Vitalis Gesundheitssport