

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns Euch mitteilen zu können, dass wir ab Donnerstag, den 1. Juli 2021 unseren Trainingsbetrieb wieder aufnehmen.

Zurzeit gelten für uns die Regeln der Coronaschutzverordnung für die Inzidenzstufe 1, d.h. der Eintritt bei uns ist ohne Negativtestnachweis möglich.

Es gelten aber weiterhin die Auflagen aus 2020:

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 zurzeit noch keine Reservierung notwendig.

Es dürfen 14 Mitglieder gleichzeitig den **Trainingsraum für das Gerätetraining** nutzen.

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.
- Trainingsdauer maximal 1 Stunde
- Die Umkleidekabinen und Duschen bleiben bis auf Weiters geschlossen. Diesbezüglich möchten wir euch bitten, bereits in eurem Sportoutfit das Studio zu betreten. Für Teilnehmer, 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 Handtuchs
- Unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstands können wir nur eine begrenzte Anzahl an gleichzeitig Trainierenden zulassen.
- Wir haben ab jetzt dienstags und donnerstags durchgehend für Euch geöffnet.

Für die Teilnahme an unserem Kursprogramm (vorort im Kursraum) ist eine Reservierung notwendig. Eine Reservierung ist für maximal 3 Wochen möglich. Gegen eine monatliche „Reservierungspauschale“ können Kurszeiten auch dauerhaft reserviert werden.

Das Online Kursangebot wird von uns auch weiterhin angeboten, es wird dem „Vor Ort Angebot“ angepasst.

Hier nochmal der aktuelle Link. Ihr könnt euch zu den jeweiligen „Kurs-Zeiten“ einloggen. Zoom-Meeting beitreten

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

Passwort: Vitalis

Online-Kurse	bis 30.06.21		
	Montag	Dienstag	Mittwoch
10:00 - 11:00			
11:00 - 11:45	Sitz-Gym	Sitz-Gym	WSG
12:00 - 12:45	WSG	WSG	
14:00 -14:45			
15:00 - 15:45			
18:00 – 18:45	WSG		
19:00 - 19:45		WSG	WSG

Online-Kurse	ab 01.07.21					
	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 zu Verfügung.

Wir freuen uns sehr auf Euch und wünschen Euch viel Spaß und Erfolg bei Eurem Training.

Euer Team von Vitalis Gesundheitssport