Liebe Mitglieder,

der Fitnessbereich wird ab dem 14. Juni 2021 wieder geöffnet.
Bitte beachten Sie weiterhin folgende Hinweise zur Einhaltung der behördlichen Vorgaben.

## GRUNDSÄTZLICHES

Der Mindestabstand zu anderen Trainierenden von 2,5m muss durchgängig eingehalten werden.

1. Mitglieder mit einer vollständigen Impfung oder einer Genesung (mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate) können nach Vorlage der Nachweise im Sekretariat zu den allgemeinen Öffnungszeiten trainieren.
2. Mitglieder mit einem negativen Testergebniss, welches nicht länger als 24 Stunden zurückliegt, können innerhalb der betreuten Zeiten trainieren.
3. Es können die Damen- und Herrentoiletten im Foyer genutzt werden. Es darf sich immer nur eine Person in den Räumlichkeiten aufhalten. Die Nutzung der Dusch- und Umkleideräume ist untersagt.
4. Unser Wellnessbereich bleibt weiterhin geschlossen.
5. Bei Verstoß gegen Verhaltensregeln oder Nichtbeachtung von Hygienemaßnahmen durch einzelne Personen wird die Sportausübung vom Club sofort untersagt.

## FITNESSBETRIEB

Die allgemeinen Öffnungszeiten sind: (für Geimpfte und Genesene)

| | |
|---|---|
| **Mo – Fr:** | **6:00-20:00 Uhr** |
| **Sa + So:** | **8:00-19:00 Uhr** |

Die betreuten Öffnungszeiten sind: (mit negativem Schnelltest)

| | |
|---|---|
| **Mo – Fr:** | **17:00-20:00 Uhr** |
| **Sa + So:** | **16:00-19:00 Uhr** |

6. Die Nutzung des Fitnessstudios ist **NUR** Mitgliedern des DCadA vorbehalten.
7. Es darf nur trainiert werden, wenn eine Onlinebuchung über BOOKAND*PLAY* im Vorfeld erfolgt ist. Die Buchung muss **VOR** dem Betreten des Fitnessbereichs erfolgt sein. Es dürfen maximal 10 Personen gleichzeitig trainieren.
8. Jedes Mitglied kann pro Woche (Montag-Sonntag) fünfmal je 60 Minuten trainieren.
9. Die Sportbekleidung ist bereits vor dem Betreten der Anlage zu tragen. Die Straßenschuhe müssen durch saubere Indoorsportschuhe vor der Fitnessfläche gewechselt werden.
10. Der vorgegebene Abstand von 2,5m zu anderen Mitgliedern und den Mitarbeitern ist jederzeit einzuhalten.
11. Die Kontaktflächen aller Geräte sind vor und nach der Benutzung zu desinfizieren.
12. Das Unterlegen eines großen, selbst mitgebrachten Handtuchs ist obligatorisch.
13. Es findet kein Personal Training statt.
14. Die Cardio-Geräte sind nur zum Aufwärmen und den Cool-Down. Nicht zulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung hochintensives Ausdauertraining.
15. Bei der Nutzung der Kraftgeräte muss zwischen den Trainierenden immer ein Gerät frei bleiben.
16. Den Anweisungen der vom Club benannten Aufsichtspersonen ist unbedingt Folge zu leisten.
17. Alle Trainierenden müssen bei Betreten des Fitnessstudios absolut symptomfrei sein.