

## **Hygienekonzept und Vorsichtsmaßnahmen ab dem 25.06.2021**

### **1. Kontaktloser Check-In**

Wir haben unser Check-In System umgestellt, so dass ihr euch nun selbst mit einem Transponder-Armband kontaktlos einchecken und die Spinde schließen und öffnen könnt.

### **2. Händedesinfektion**

Beim Betreten des Studios wird empfohlen, sich die Hände zu desinfizieren. Desinfektionsspender findet ihr sowohl im Eingangsbereich als auch auf der Trainingsfläche und in den WC-Anlagen.

### **3. Mund-Nasenbedeckung**

Beim Training an den Geräten und in den Kursen ist das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung nicht nötig.

Auf den Laufwegen, Umkleieräumen und WC-Anlagen wird eine Mund-Nasenbedeckung (FFP2/medizinische Maske) empfohlen. Eine Maskenpflicht besteht, sofern ein Abstand von 1,5 Metern zu weiteren Personen nicht eingehalten werden kann.

### **4. Der Trainingsbereich, WC-Anlagen die Umkleidekabinen, Duschen und der Wellness und Saunabereich sind geöffnet**

In allen Bereichen gilt die allgemeine Abstandsregel von 1,5 Meter.

### **5. Maximale Auslastung Trainings- und Cardioreich**

Unser Trainings- und Cardioreich ist groß genug, die Geräte stehen in einem Abstand von 1,5 Meter bis 2,5 Meter.

**Es besteht keine Begrenzung der Anzahl der zur gleichen Zeit trainierenden Mitgliedern.**

### **6. Cardioreich**

Die Cardiogeräte im Cardioreich wurden für eure Sicherheit so umgestellt, dass sie in einem größeren Sicherheitsabstand stehen. Ein intensiv schweißtreibendes Training mit hoher Belastungsintensität ist nicht gewünscht. Wir bitten euch deshalb, im aeroben Pulsbereich zu trainieren.

### **7. Trainingshandtuch**

Bringt ein großes Handtuch (in etwa der Größe eines Saunahandtuches) als Unterlage für euer Geräte- oder Kurstraining mit.

### **8. Desinfektion Cardiogeräte**

**Nach** der Nutzung der Cardiogeräte sind diese mit Desinfektionsreiniger zu reinigen.

### **9. Desinfektion Fitnessgeräte**

**Vor** der Nutzung der Fitnessgeräte sowie der Hanteln und Zuggriffe usw. wird ein Reinigen mit Desinfektionsreiniger empfohlen. Dazu stehen euch Reinigungsstationen auf der Trainingsfläche zur Verfügung.

### **10. Kurstraining**

**Unser Kurstraining ist nur mit gebuchten Terminen und über unsere MySports Studio App möglich. Wer kein Smartphone besitzt, kann Kurs-Termine auch unter der Telefonnummer 06155/880511 buchen. Falls du unsere Studio-App noch nicht heruntergeladen hast, findest du die Installations-Anleitung und Registrierung der MySports Studio App unten am Ende dieses Hygienekonzeptes.**

### **11. Kursräume/Kursprogramm**

In den Kursräumen sind die Plätze begrenzt für 8 bis 16 Teilnehmer (PLUS GEIMPFTE UND GENESENE) je nach Kursart und Kursraum. Alle Kurse in den Kursräumen werden nur mit niedriger Trainingsbelastung (aerober Pulsbereich) stattfinden. Bodenmarkierungen gewährleisten hier einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern. Für Kurse mit hoher Trainingsintensität steht bei schönem Wetter unser Summer Lounge Bereich zur Verfügung.

## 12. Rehasport Kurse

Die Teilnehmerzahl für Rehasport Kurse wird auf max. 12 Teilnehmer (PLUS GEIMPFTE UND GENESENE) begrenzt.

## 13. Getränke

Die Schankanlage (Wasser/Mineralgetränke) ist unter Einhaltung bestimmter Hygienemaßnahmen in Betrieb.

Der Ausschank von Getränken durch das Personal (Kaffee, Eiweißshakes etc.) ist möglich.

## 14. Krankheitssymptome

Für den Fall, dass ihr Symptome einer Erkältung oder Grippe bei euch feststellt, ist auf den Besuch des Fitnessstudios zu verzichten.

Die Auflagen können sich kurzfristig ändern, die uns zu Anpassungen im täglichen Betriebsablauf zwingen können. Wir behalten uns daher vor, darauf zu reagieren. Wir bitten um einen verantwortungsvollen Umgang miteinander und wünschen viel Spaß beim Training in eurem Step-In

Dieses Hygienekonzept sowie diese Vorsichtsmaßnahmen sind unter anderem Auflagen des Landes Hessen, die zwingend eingehalten werden müssen. Den Anweisungen des Personals ist bitte Folge zu leisten.

Vielen Dank für euer Verständnis!

Euer Step-In Team

## Installations-Anleitung und Registrierung der MySports Studio-App

- Lade dir die MySports-App im Google Play Store oder im IOS App Store auf deinem Smartphone kostenlos herunter und öffne die App anschließend.
- Gehe auf "Registrieren" und leg dein Benutzerkonto an. Gebe hierzu deine E-Mail Adresse ein und bestimme ein Passwort (mindestens 7 Zeichen). Lese dir die Datenschutzbestimmungen sowie Allgemeinen Geschäftsbedingungen durch und akzeptiere diese anschließend. Wichtig: Deine E-Mail-Adresse muss bei uns im Step-In hinterlegt sein, damit du unserem Studio zugeordnet werden kannst. **Hast du bei Mitgliedschaftsbeginn keine E-Mail-Adresse angegeben, hat sich deine E-Mail-Adresse geändert oder funktioniert etwas mit der Anmeldung nicht, schreib uns eine kurze E-Mail an [step-in@online.de](mailto:step-in@online.de) und wir kümmern uns darum.**
- Du erhältst nun eine Bestätigungsemail auf die von dir angegebene E-Mail-Adresse. Öffne die E-Mail und gehe auf Registrierung bestätigen.
- Öffne die App erneut (eventuell musst du sie vorher schließen und wieder öffnen) und gehe auf "Login". Gebe nun deine E-Mail-Adresse, dein Geburtsdatum und dein ausgewähltes Passwort ein. Eventuell musst du zuvor bestätigen, ob die App dir Mitteilungen senden darf oder nicht. Dies kann jederzeit in den Einstellungen deines Handys geändert werden.
- Verbinde dich jetzt mit unserem Studio: Ort Griesheim eingeben und "Step-In Fitness & Wellness Center" auswählen und bestätigen.
- Nun gelangst du zur Startseite und die Registrierung ist somit abgeschlossen.
  
- **Du findest die Buchung in der MySports-App für deine Kurs - Termine unter dem Symbol Haus, dann oben auf Kurse klicken und danach auf Kursplan anzeigen gehen.**

Viel Spaß beim Buchen...