

Schutzmassnahmen & Trainingsbetrieb x30

Generelle Schutzmassnahmen:

- Hände vor und nach dem Training desinfizieren
- Wann immer möglich 1,5m Abstand halten
- Nur symptomfrei ins Training
- Die Benützung eines Handtuches während dem Training ist obligatorisch
- Sämtliches Equipment wird nach jedem Training desinfiziert
- Frühestens 5 Minuten vor Trainingsstart und spätestens 5 Minuten nach Trainingsende soll das Gebäude verlassen werden
- Raum wird nach jedem Training gelüftet
- Bei Kursen ohne Zertifikatspflicht gilt Maskenpflicht im gesamten Studio (exkl. Training)

Trainingsbetrieb:

Wir wollen allen Menschen den Zugang zu unseren Trainings ermöglichen, weshalb wir Training mit und ohne Zertifikatspflicht (in beständigen Gruppen bis maximal 29 Teilnehmende) anbieten.

Aus diesem Grund gelten folgende Bestimmungen:

- **Gruppentrainings mit Zertifikatspflicht → Rot markiert im Stundenplan (und in der App)**
 - Das Zertifikat (in Papierform oder digital) ist vor dem Training unaufgefordert dem anwesenden Coach zusammen mit einem amtlichen Ausweis vorzuzeigen
 - Kann kein gültiges Zertifikat vorgewiesen werden, dann ist die Teilnahme am Training nicht möglich
- **Trainings ohne Zertifikatspflicht → Blau markiert im Stundenplan**
 - Diese Trainings finden in einer beständigen Gruppe von maximal 29 Mitgliedern statt. **Das heisst, jedes Mitglied, welches in dieser beständigen Gruppe trainieren will, schreibt sich einmalig in der Liste im entsprechenden Training ein.**
 - **Sind die 29 Plätze in der Gruppe erreicht, können keine weiteren Mitglieder mehr diese Lektion besuchen**
 - Anmeldung für das Training erfolgt weiterhin über die App und die Plätze sind auf 10 Teilnehmende pro Training limitiert (xYoga 12 Teilnehmende)
 - **Bei diesen Trainings gilt eine Maskenpflicht im gesamten Studio (ausser im Training)**

Wenn ein Krankheitsgefühl oder Krankheitsfall oder positiver Covid 19 Test bzw. Kontakt mit einer positiv auf Covid 19 getesteten Person vorliegt, ist unverzüglich Pascal Blunski (076 302 27 07) zu kontaktieren, damit wir die erforderlichen Massnahmen ergreifen können



Hände waschen!



Hände desinfizieren!



Nicht ins Gesicht fassen!



TRAIN BETTER - BE MORE

BADEN

Provisorischer Stundenplan
aufgrund 3G Massnahmen

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG							
06.30 – 07.05	XCIRCLE		XSTRONG		XCIRCLE		
09.00 – 09.35							
09.30 – 10.05						XSTRONG	
10.15 – 10.45						XCIRCLE	XCIRCLE* 11.00-11.30
11.00 – 11.35						XSTRONG	XSTRONG* 11.40-12.15
MITTAG							
12.10 – 12.40		XCIRCLE			XSTRONG		
ABEND							
17.15 – 17.50	XSTRONG				XCIRCLE		Training <u>ohne</u> Zertifikatspflicht
18.00 – 18.35	XCIRCLE	XSTRONG	XCIRCLE	XSTRONG	XPERFORMANCE		Training <u>mit</u> Zertifikatspflicht
18.45 – 19.20	XPERFORMANCE	XGYOGA 18.45-19.30	XSTRONG	XCIRCLE			
19.30 – 20.05			XPERFORMANCE				
LEGENDE	XSTRONG: KRAFT	XGYOGA: MOBILITY FLOWS	XCIRCLE: KRAFT & AUSDAUER INTERVALLTRAINING		XPERFORMANCE: ATHLETIK/ POWER & CONDITIONING		* TRAININGS AM SONNTAG FINDEN JE NACH VERFUEGBARKEIT DER COACHES STATT.

- ➔ Bitte schreibt euch vor den zertifikatsfreien Trainings einmalig in die jeweilige Trainingsgruppe ein
- ➔ Ihr könnt Mitglied in mehreren Trainingsgruppen sein, womit ihr die volle Flexibilität behaltet



Hände waschen!



Hände desinfizieren!



Nicht ins Gesicht fassen!