

Konzept Einzeltraining

4 Bereiche zur vollen Stunde (55' min)

Montag-Freitag: 8-12 Uhr, 15-20 Uhr, teilweise Termine zwischen 12-15 Uhr (wenn keine KGG da ist)

Samstag: 12-18 Uhr

Sonntag: 9-16 Uhr

Nach der aktuellen Verordnung dürfen 2 Pers. / Bereich trainieren. Diese zwei Personen dürfen aus verschiedenen Haushalten sein.

1. Cardiobereich (100 m²): 2 Personen
2. Kraftbereich (eGym, fle xx, Kraftgeräte) (143 m²): 2 Personen
3. Functionalbereich (Kurz- und Freihantelbereich) (50 m²): 2 Personen
4. Five (Faszienbereich) (25 m²): 2 Personen

Es ist immer mindestens 1 Trainer anwesend. Dieser wird auch das Betreten und Verlassen der Anlage koordinieren.

Teilnahme an max. 2 Terminen / Woche (Montag - Sonntag)

QUICK-Termine: Zusätzlich kann sich jeder eine Stunde vor Terminbeginn, unabhängig davon wie viele Trainingseinheiten er schon hat bzw. hatte, einbuchen (und sich so mehrere Termine sichern)

Mit Voranmeldung (Anmeldestart: 7 Tage im Voraus, 8 Uhr)

Terminbuchung per App (Reiter: Kursplan und Kursbuchung)

Regeln:

- Warte vor dem rehaFit im „Lounge-Bereich“, bis die Trainierenden der Vorstunde die Anlage verlassen haben.
- Achte dabei auf den 1,5 m Sicherheitsabstand.
- Gehe dann sobald dein Bereich vom Trainer aufgerufen wird in die Anlage.
- Komme in Trainingsklamotten.
- Bringe ein Trainingshandtuch und eine gefüllte Trinkflasche mit. Dein Trainer-Team kann dir zwischendurch gerne das Getränk nachfüllen.
- Komme mit einer medizinischen Maske. Setze deine Maske bis du in deinem Bereich bist und beim Verlassen des Bereiches auf.
- Desinfiziere vor dem Training deine Hände.
- Checke dich ein und wieder aus.
- Deine Tasche / Schuhe kannst du auf den Stühlen in deinem Bereich ablegen.
- Desinfiziere jedes Gerät nach jeder Gerätenutzung.
- Dein Training findet ausschließlich im gebuchten Bereich statt.
- Warte beim Verlassen der Anlage bis dein Trainer deinen Bereich aufruft.
- Halte den 1,5 m Sicherheitsabstand ein.
- Hab Rücksicht, dass vereinzelt Rehasport in unserer Anlage stattfindet und es deshalb zu verzögertem Ein- / Ausgehen kommen kann und ein Miteinander erforderlich ist 😊