

## Zurück ins Studio!

Die Corona-Pandemie hat uns schmerzlich vor Augen geführt, wie wichtig ein gesunder Lebensstil und regelmäßiges Training für Prävention und Rehabilitation sowie zur Stärkung des Immunsystems sind.



Sich eigenständig zum Training aufzuraffen, fällt allerdings den meisten schwer: 40,6 % der Befragten einer Studie gaben an, während des zweiten Lockdowns maximal einmal pro Woche oder seltener trainiert zu haben (DHfPG, 2020).

Die Motivation ist eindeutig an den Besuch im Studio bzw. den Kontakt mit der (Reha-)Sportgruppe gekoppelt und sank während des Lockdowns deutlich, was laut Studie zu einer drastischen Verschlechterung des körperlichen Wohlbefindens führte. Während des Lockdowns waren die Trainierenden gezwungen, sich alternative Trainingsformen zu suchen. Die Ergebnisse der Studie zeigen aber deutlich, dass diese Alternativen das Training im Studio bzw. mit der (Reha-)Sportgruppe **nicht ersetzen konnten und können**.

Situation 11/2020 bis 06/2021

Trotz Investitionen in umfangreiche Hygienekonzepte, klar nachvollziehbarer Besucherdaten und einem in Studien nachgewiesenen geringen Infektionsrisiko (SafeActive-Studie, 2020) blieb mir die Wiedereröffnung verboten.

Umso mehr freuen sich mein Team und ich am

**Dienstag den 15. Juni 2021 um 09:00 Uhr**  
**in „vollem Umfang“ wieder zu öffnen**

Der gesamte Sportbetrieb ist erlaubt. Voraussetzung ist ein entsprechendes Hygienekonzept und die Einhaltung der Empfehlungen des RKI.

Konkret gelten folgende Hygiene- und Infektionsschutzstandards:

- Kunden mit grippeähnlichen Symptomen (Fieber, Husten, Schnupfen, etc.) haben keinen Zutritt.
- Kundenkontaktdaten sind zu dokumentieren, entweder verschlüsselt per Luca-App oder manuell.
- Der vorgeschriebene Mindestabstand von 1,5 Metern ist durch die Aufstellung der Sportgeräte sichergestellt.
- Das Unterlegen selbst mitgebrachter GROSSER Bade- oder Saunatücher ist obligatorisch.
- Regelmäßiges intensives Lüften der Räumlichkeiten;  
professionell optimiert durch **Hochleistungs-Luftfilteranlagen**.

## Kursangebote „Im Lot“ und Rehabilitationssport

- Kurse dürfen in Gruppen von höchstens 10 Personen plus Kursleitung stattfinden. Geimpfte und genesene Personen zählen nicht mit.
- → Zugang zum Kursraum NICHT über das Fitnessstudio.
- → Separaten Eingang Kursraum Friedrichstraße 9 nutzen.
- → Warten im Freien, Zugang nur mit dem Kursleiter.

### Aufgrund der behördlichen Festlegung der Gruppengröße

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung (ab 24 Stunden vorher) unter  
→ E-Mail: [kurseimlot@gmx.de](mailto:kurseimlot@gmx.de) oder

- → Telefon: 06455 1296 (innerhalb der vertrauten Studioöffnungszeiten)

- Für die Teilnahme an den **beiden intensiven Sportkursen Spinning & Jump fit** gilt (vorerst) zum Schutz der Gesundheit meiner Mitarbeiter und Eurer eigenen.



SELBST-Test 15min vor Kursstart in Anwesenheit eines Trainers möglich!

**Mein Team und ich freuen uns, Euch wieder zum Training begrüßen zu dürfen!**  
Sportliche Grüße Antje