



Liebes Mitglied,

endlich kann ich dir wieder ein paar neue Informationen zukommen lassen. Ab **01.08.2020** öffnen wir die **Duschen** und **Umkleiden**. Das Ordnungsamt Andernach hat uns endlich einen kleinen Lichtblick gegeben, wie wir die Umkleidekabinen und Duschen öffnen können. Ein komplett uneingeschränkter Betrieb der Umkleiden und Duschen ist leider aufgrund der Abstandsregelungen nicht möglich. Es geht jedoch Stück für Stück langsam zur Normalität zurück. Hoffen wir mal, dass uns in der nächsten Zeit kein Rückschlag trifft.

Vielen Dank für euer Verständnis und eure Mithilfe bis zum jetzigen Zeitpunkt.

Wie sind Umkleiden und Duschen nutzbar?

Wenn du unsere Umkleidekabine oder die Duschen nutzen möchtest, fragst du bitte bei unserem Servicepersonal nach einer "Dusch- und Umkleide-" bzw. "Umkleide-Karte". Nur mit einer solchen Karte ist der Zutritt in den Umkleiden- und/oder Duschbereich gestattet. Bitte halte den Aufenthalt in diesem Bereich so kurz wie möglich und richte dich nach unseren Vorgaben.

Eine "Dusch- und Umkleide-Karte" berechtigt dich zum Umkleiden und Duschen.
Eine "Umkleide-Karte" bietet dir nur einen Platz zum Umkleiden.

Die "Umkleide-Karte" kannst du jeweils vor dem Training und vor Verlassen des Studios erfragen. Die "Dusch- und Umkleide-Karte" bekommst du gerne nach dem Training, wenn verfügbar. Die Karten sind keine Dauerkarten. Nach dem Umkleiden/Duschen müssen sie sofort beim Servicepersonal abgegeben werden, damit wir anschließend den notwendigen Hygienemaßnahmen nachgehen können.

Wenn du also nicht zwingend auf das Duschen und Umkleiden im Studio angewiesen bist, erscheine gerne weiterhin direkt in Sportkleidung zum Training und dusche zuhause. Besonders vor und nach Kursen kann es sonst schnell zu Wartezeiten für den Dusch- und Umkleidebereich kommen. Schuhe bitte erst im Studio wechseln.

Sind die Spinde geöffnet?

Nein, die Spinde bleiben weiterhin geschlossen. Wir bleiben noch bei unserer "Körbchen-Lösung", um einen Überblick, über die Personenanzahl, die zeitgleich auf der Fläche trainiert, zu haben und damit du einen Platz für die Wertsachen hast.

Info zu NoSugarSugar:

Einige haben gefragt, wann wir den **Zuckerersatz mit 0 Kalorien**, das Erythrit, wieder haben. Die Lieferung ist in dieser Woche endlich eingetroffen. Ihr könnt also wieder shoppen. Die 1 kg Dose kostet 9,90 €. Probiert es mal aus.





Info zur Kursanmeldung - es gibt einen neuen Kurs:

Vielen Dank, dass du unsere Online-Kursanmeldung so super annimmst.

Trage dich gern auch in die **Wartelisten** ein. Wir informieren dich per E-Mail, wenn du zu dem gewünschten Kurs nachrückst. Da die hinterlegte Teilnehmerzahl in unserer Online-Anmeldung auf "Schlechtwetter" angelegt ist, wir aber bei tollem Wetter die Teilnehmerkapazitäten hochfahren können, ist ein **Nachrücken** somit sehr wahrscheinlich.

Unser neuer Kurs: **Shadowboxer Performance**

Der patentierte Shadowboxer ist das ultimative Allround-Konzept, das die drei Säulen eines gesunden Körpers trainiert: Kraft – Beweglichkeit – Koordination

Mit dem Shadowboxer wird die persönliche Fitness auf ein neues Niveau gehoben.

Viel Spaß, hohe Effektivität und rasche Erfolge!

Mit dem Shadowboxer werden die Bewegungsabläufe eines Boxtrainings simuliert. Der Gurt wirkt als Gegengewicht zur (Schlag-) Bewegung und zur kinetischen Kraft, die hinter jedem „Schlag“ sitzt.

Die mit dem Gurt verbundenen Tubes fördern dabei zwei Aspekte: Sie stärken die Muskeln (und damit die persönliche Kraft), und sie stabilisieren den gesamten Körper: Tubes und Gurt verhindern, dass die Bewegung des Körpers Unruhe produziert: Die Bewegung (der Move) verläuft zielgerichtet und ruhig.

Der Kurstermin variiert. Daher schaust du am besten immer im Online-Kurskalender nach, wann der Kurs angeboten wird.

Info zur Getränkeanlage:

Die Getränkeanlage bleibt weiterhin geschlossen. Diese dürfen wir noch nicht freigeben. Einen kleinen Lichtblick möchte ich euch auch hier geben: Aktuell bin ich dabei mir Angebote für eine neue Anlage einzuholen. Demnach werden wir die aktuelle Anlage gar nicht mehr in Betrieb nehmen. Wenn es also irgendwann wieder Getränke aus offenen Getränkespendern geben darf, dann aus einer neuen Anlage. Bringt euch somit bitte weiterhin die Getränke von Zuhause mit.

Info zum Sonnenschutz auf der Dachterrasse:

Wie ihr sicherlich wisst, reichen die drei großen Sonnenschirme, die wir haben nicht komplett aus, um allen Kursteilnehmern in den Morgen- und frühen Abendstunden Schatten zu spenden. Jedoch möchte ich aktuell keine weiteren dieser großen Schirme anschaffen. Sobald es etwas windiger ist, fallen sie leider schonmal um und daher suche ich nach einer anderen Möglichkeit der Terrassenüberdachung. Da wir uns auf einem Dach befinden, ist eine Montage großer Sonnensegel nicht so einfach. Bitte habt somit Verständnis, dass aktuell nur die drei großen Sonnenschirme zur Verfügung stehen. Bitte bringt euch gerne ein Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme mit. DANKE.





Info zum Sitzbereich an der Theke:

Die Theke bleibt weiterhin geschlossen, da wir die Abstandsregelungen hier nicht einhalten können. Gerne könnt ihr euch nach dem Sport auf unserer IN-TRAIN-Dachterrasse mit einem Protein-Shake oder einem Snack entspannen.

Hier unsere aktuellen Hygieneregeln:

Zur Umsetzung sind wir auf Deine Mithilfe angewiesen. Gemeinsam müssen wir auf folgendes achten:

1. Bei **Symptomen** einer Atemwegsinfektion (Husten, Erkältungssymptome etc.) bitte Zuhause bleiben. Wir müssen Dir den Eintritt verwehren.
2. Bitte **einzeln** ins Studio eintreten, auch wenn ihr aus einem Haushalt kommt. Zwischen allen Personen muss ein Mindestabstand von **1,5 m** eingehalten werden. Zwischen trainierenden Personen sind es sogar **3 m Mindestabstand**.
3. Trage bereits beim Eintritt ins Studio deine **Trainingskleidung**. **Schuhe** müssen jedoch **vor Ort gewechselt werden!**
4. Trage einen **Mund-Nasen-Schutz** zum Check-in und Check-out, sowie auf den Laufwegen im Studio. Hast du dein Gerät erreicht, darfst du die Maske ausziehen.
5. Bei Betreten des Studios die **Hände desinfizieren**.
6. Halte deine **Clubkarte** bereit. Einlass nur mit Karte möglich!
7. Mit Eintritt ins Studio stimmst du der **Kontaktpersonennachverfolgung** im Falle einer Covid-19-Infektion zu. Wir müssen dem Gesundheitsamt dann deine Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) weiterleiten.
8. **Großes Badehandtuch** bei Gerätenutzung unterlegen. Bringe dir bei Bedarf zusätzlich ein kleines Handtuch zum Abtupfen von Schweiß mit.
9. **Getränke** müssen von Zuhause mitgebracht werden.
10. Gern darfst du Dir weiteres **Trainingsequipment** (Matten, Bänder etc.) mitbringen. Schwer zu reinigendes Equipment dürfen wir euch nicht zur Verfügung stellen.
11. Bitte **desinfiziere** von Dir **genutzte Geräte sofort im Anschluss**.
12. Halte dich während des gesamten Aufenthaltes an die geltenden **Schutzmaßnahmen** und **Verhaltensregeln** („Niesetikette“, häufiges und gründliches Händewaschen)
13. **Toiletten** sind weiterhin nur im "Anbau" geöffnet. Die Toiletten in den Umkleiden sind für das Personal reserviert.
14. **Duschen** sind geöffnet. Pro Sammelduschen dürfen nur 2 Personen eintreten.
15. **Umkleiden** sind geöffnet. Pro Sammelumkleide dürfen maximal 6 Mitglieder eintreten.
16. Wir haben einen **Routen-Plan** für die Nutzung der Trainingsgeräte entwickelt. Diesen erklären wir Dir gern vor Ort.
17. Ein **Vor-Anmeldung** zum Training ist aktuell nicht notwendig. Änderungen vorbehalten.





Das gesamte INTRAIN-Team freut sich über Deinen Besuch.

Viele sportliche Grüße aus dem Studio.

Tina

