

Liebe Mitglieder,

Andernach, 02.07.2021

ab heute gilt wieder eine neue Corona-Bekämpfungsverordnung in Rheinland-Pfalz - Nr. 24.

Hier einige Informationen:

**Information zur Masken-Pficht beim INTRAIN-Team:**

Das INTRAIN-Team wird seit dem NEUSTART täglich getestet bzw. ist geimpft oder genesen. Somit ist es uns laut der 24. Corona-Verordnung zulässig, auf das Tragen einer Maske zu verzichten. So steht es in §1 (4) in der Verordnung: "Die Maskenpflicht kann für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Einrichtungen entfallen, wenn diese die Testpflicht nach §1Abs.9 mit der Maßgabe erfüllen, dass ein tagesaktueller Test vorgelegt wird." Das Team ist somit nicht mehr zum Tragen einer Maske verpflichtet.

**Information zur Masken-Pficht bei Mitgliedern:**

Anders sieht es leider für getestete, geimpfte und genesene Mitglieder aus. §10 (2) 4. besagt folgendes: "Bei der Sportausübung gilt im Innenbereich außerhalb der sportlichen Betätigung die Maskenpflicht nach §1 Abs.3 Satz4 mit der Maßgabe, dass eine medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske) oder eine Maske der Standards KN95/N95 oder FFP2 oder eines vergleichbaren Standards zu tragen ist".

**Information zur Geräte-Nutzung:**

Ab sofort sind alle Geräte zur Nutzung freigegeben. Da wir sehr darauf achten eine Gruppengröße von 25 negativ getesteten Personen zzgl. Geimpfte und Genesene (allgemeine Kontaktbeschränkung nach §2 Abs. 1) nicht zu überschreiten, muss während der sportlichen Betätigung kein Abstand gehalten werden.



**Information zur Testpflicht:**

Für alle Mitglieder, die weder genesen, noch vollständig geimpft sind, gilt weiterhin die Testpflicht für den Innenbereich.

**Informationen zu Umkleiden, Duschen, Körbchen:**

Umkleide- und Duschkarten bekommt ihr weiterhin von unserem Service-Team. Aktuell bleiben wir somit noch bei unserer Körbchen-Lösung, da wir so, die im Studio trainierenden Personen, nach "getestet" bzw. "geimpft/getestet" am einfachsten zählen können. Eine Nutzung der Umkleideräume und Duschen ist nur Personen mit negativem Schnelltest, Genesenenschein oder Impfbescheinigung möglich. KursteilnehmerInnen, die die Umkleiden/Duschen nutzen möchten, müssen sich separat beim Personal anmelden, damit uns eine Überprüfung nach Getestet-Geimpft-Genesen möglich ist.

**Information zu den Kursen:**

Die Kurse finden vorerst weiterhin nur auf der Dachterrasse statt, da hier die Testpflicht entfällt. Nutzt dazu bitte auch weiterhin den separaten Kurs-Zugang. Sollten wir Kurse doch in den Kursraum verlegen, so erhaltet ihr eine Information, damit ihr euch ggf. noch einen Schnelltest besorgen könnt.



### **Information zu Shakes:**

Wir mixen wieder für euch. Ab Montag, 05.07.2021 bekommt ihr wieder euren frischen Protein-Shake wahlweise mit Wasser oder mit Milch. Wir starten mit unserem INTRAIN Whey "Butterkeks" und unserem INTRAIN InForm "Himbeer-Sahne".

Der Unterschied von Whey und InForm in Kürze:

<b>Whey</b>	<b>InForm</b>
- Molken-Eiweiß - schnell verfügbares Eiweiß	- Milch-Eiweiß - versorgt deinen Körper bis zu 8 Stunden - als Mahlzeiten-Ersatz möglich - kann auch als Pudding zubereitet werden

Shake im "to go"-Becher: 3,00 €

Shake im Glas vor Ort oder im selbstmitgebrachten wiederverwendbaren Shaker: 2,70 €

Falls du noch keinen Shaker besitzt, kannst du diesen für 2,90 € bei uns erwerben.

An alle Kaffee-Liebhaber: Ich habe euch nicht vergessen. Ich gebe Bescheid, sobald es wieder leckere Kaffee-Spezialitäten zu genießen gibt.

### **Informationen zu den Öffnungszeiten:**

Unsere Öffnungszeiten ab Montag, 05.07.2021:

MO - DO 09:00 - 21:00 Uhr

FR 09:00 - 19:00 Uhr

SA 09:00 - 14:00 Uhr

Den Sonntag nehmen wir wieder hinzu, sofern die Testpflicht für den Innenbereich entfällt.

Ich wünsche euch ein wunderschönes Wochenende. Bleibt gesund.

Bei Fragen dürft ihr euch gerne bei mir melden.

Sportliche Grüße

Tina

