

**Liebe Mitglieder,**  
lange habt ihr nichts mehr von mir gehört.

Andernach, 11.10.2021

Endlich kann ich euch das „normale“ **Leben** ein weiteres Stück zurückgeben. Wir kommen zurück in den „Normalbetrieb“. Folgende letzte Einschränkung gilt weiterhin: Wir dürfen nur GEIMPFTE, GENESENE oder GETESTE Personen ins Studio lassen.

Ab sofort ändert sich bei uns folgendes:

Eine **Personenbegrenzung** gibt es bei Geimpften und Genesenen nicht mehr. Ausschließlich bei nicht-immunisierten Personen gibt es Begrenzungen.

Des Weiteren entfällt die **Maskenpflicht**. Wer sich mit Maske sicherer fühlt, darf sie selbstverständlich gern weiterhin tragen. **Desinfektionsmittel** und Tücher stehen auf der Fläche bereit.

Außerdem gibt es kein festgeschriebenes Intervall zum Lüften mehr. Wir haben im Studio **CO2-Messer** aufgestellt (weiße Kästchen mit Leuchte). Sollten diese einmal gelb oder rot leuchten öffnet gerne das ein oder andere Fenster. Wir achten natürlich darauf, dass regelmäßig stoß gelüftet wird. Habt demnach gern ein Jäckchen dabei.



Nach sehr langer Zeit dürft ihr nun auch endlich unsere neue **Getränkeanlage** selbst nutzen. An der Zapfsäule könnt ihr euch gekühltes und ungekühltes Wasser zapfen. Nutzt dazu bitte ausschließlich Sportflaschen mit großer Öffnung. Die Geschmackszusätze machen wir euch gern in die Flaschen.

Wir öffnen die **Umkleiden** und **Duschen** in vollem Umfang. Das heißt für euch, ihr kommt zum Training und gebt eure Mitgliedskarte am Check-In ab. Als Tausch erhaltet ihr einen Schlüssel für ein Schließfach in der Umkleidekabine. Hier könnt ihr Tasche, Schuhe und Co einschließen. Das **Schuhe-Wechseln** in der Umkleide ist Pflicht! Nach dem Training könnt ihr euch umkleiden und duschen. Bevor es nach Hause geht, gebt ihr den Spind-Schlüssel an der Theke ab und bekommt eure Mitgliedskarte zurück.

Gern könnt ihr vor und/oder nach dem Training unser **Bistro** nutzen. Verschiedene Kaffeespezialitäten, Protein-Shakes, Riegel und weitere Produkte stehen für euch bereit.



**Alle KursteilnehmerInnen:** Bitte nutzt nun wieder ausschließlich unseren Haupteingang zum Besuch der Kurse. Da die Temperaturen leider immer mehr fallen, werden wir bald das gesamte Kursequipment zurück in den Kursraum bringen, damit für die Kurse im Kursraum alles bereit steht. Im Kursraum dürft ihr gern auch wieder unsere Matten nutzen. Bitte bringt euch dafür ein großes Handtuch mit. Sofern das Wetter es zulässt, finden unsere Kurse gerne weiterhin auf der Dachterrasse statt. Bei Kursen auf der Dachterrasse bitte ich euch weiterhin die eigene Matte mitzubringen, da wir sie nicht so schnell getrocknet bekommen, falls sie mal nass werden.

Sobald der **Liebscher & Bracht** – Raum vom Kursequipment wieder befreit ist, stehe ich euch auch endlich wieder mit Behandlungen zur Verfügung. Außerdem gibt es bald sogar **Massagen** exklusiv für Mitglieder und zu fairem Preis. Lasst euch überraschen.



**IN TRAIN**  
Fitness & Gesundheit

Jetzt fehlt nur noch eine **WICHTIGE INFORMATION:**  
**AB DEM 24.10.2021 ÖFFNEN WIR ENDLICH WIEDER**  
**SONNTAGS VON 9 BIS 14 UHR.**



Da sich das Jahr allmählich zu Ende neigt, haben wir wieder 4-Monatsplaner für euch bestellt. Den Kalender könnt ihr gern nach dem nächsten Training kostenfrei mit nach Hause nehmen. \*Nur solange der Vorrat reicht.\*

Wir freuen uns sehr, euch im Studio zu sehen, euch zu helfen und für euch da zu sein. Viele Grüße vom gesamten INTRAIN-Team.

Eure Tina



Komm  
trainiere  
dich  
fit

**IN** **TRAIN**  
Fitness & Gesundheit