

## Informationen Schulthess Training in der COVID-Zeit

### Öffnungszeiten Trainingsraum

Mo–Fr: 07.00 – 21.00 Uhr

Sa/So: 09.00 – 15.00 Uhr

### Allgemeine Informationen

- **Bitte kommen Sie nur zum Training, wenn Sie sich gesund fühlen und symptomfrei sind!**
- Beim Zugang in die Klinik (Haupteingang oder Tiefgarage) werden Sie zu Ihrem Gesundheitszustand befragt und erhalten eine Maske. Es besteht auf dem gesamten Areal der Klinik Maskenpflicht – im Trainingsraum ist diese Maskenpflicht aufgehoben.
- Zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist jeder Fitnessanbieter verpflichtet, ein vorgeschriebenes Schutzkonzept vorzulegen. Für die Umsetzung dieses Konzepts sind wir auf die Mithilfe aller Kundinnen und Kunden angewiesen.
- Im Trainingsraum und in der Garderobe besteht die 2-m-Abstand-Regel. Wir bitten Sie, diese überall zu befolgen und eigenverantwortlich zu handeln.
- Das Check-In ist nur an der Rezeption möglich – so können wir Laufwege und Engpässe besser kontrollieren. Wenn die Rezeption (abends und am Wochenende) geschlossen ist, können Sie direkt im Trainingsraum einchecken.
- Der von uns automatisch gesetzte Time-Stopp vom 16.03.2020 gilt bis zum 1. Trainingsbesuch ab dem 11.05.2020, wird aber spätestens am 25.05.2020 automatisch enden. Bitte melden Sie sich für diesen administrativen Schritt bei Ihrem 1. Training an der Rezeption.
- Personen, die zu der vom BAG definierten Risikogruppe gehören, raten wir, sich an die [Empfehlungen des BAG](#) zu halten und zuhause zu bleiben. Mit einem ärztlichen Attest werden wir den Time-Stopp verlängern.
- Aufgrund des Schutzkonzepts der Klinik ist die Tiefgarage wochentags ab 18.00 Uhr und am Wochenende geschlossen. Bitte benutzen Sie die Aussenparkplätze am Haupteingang oder weichen Sie auf den öffentlichen Parkplatz vis-à-vis der Einfahrt zur Tiefgarage aus.

### Organisation und Ablauf im Trainingsraum

- Für den Trainingsraum gilt nach Anweisung des BAG eine **maximale Personenzahl**, die gleichzeitig trainieren darf. Diese Anzahl werden wir über das Check-In kontrollieren. Daher muss beim Besuch des Trainings **immer ein- und ausgecheckt** werden.
- Um Engpässe und Überkapazitäten zu vermeiden, bitten wir Sie, Spitzenzeiten (über Mittag und zwischen 17.00 – 19.00 Uhr) zu meiden und Ihre Trainingszeit über den Tag oder das Wochenende zu verteilen.
- Damit Ihr Training für uns zeitlich besser kalkulierbar ist und eine grosse Personenansammlung vermieden wird, ist **vorübergehend eine Trainingsdauer von max. 60 Min.** einzuhalten.
- Im Trainingsraum besteht keine Maskenpflicht. Wenn Sie sich sicherer fühlen, dürfen Sie gerne eine Maske benutzen.

- Das Ausdauertraining im Raum ist auf ein Minimum zu reduzieren.
- Für die **Einhaltung der 2-m-Abstand-Regel** gemäss den Vorgaben des Schutzkonzepts haben wir die Kraftgeräte und Trainingsbereiche umgestellt und mittels Bodenmarkierung gekennzeichnet. Bitte halten Sie diese Markierungen ein und wechseln Sie die Trainingsbereiche mit Rücksicht auf die anderen Trainierenden.

### Hygienemassnahmen

- In der Schulthess Klinik, in der Garderobe und während des gesamten Trainingsbetriebs sind die Hygieneregeln des Bundes einzuhalten.
- Die Reinigungsvorgaben gemäss Schulthess Training sind einzuhalten: Nach dem Gebrauch der Kraftgeräte und Kontaktflächen sind diese gründlich mit dem zur Verfügung stehenden Ethanol zu desinfizieren. Bitte benutzen Sie stets ein Handtuch für Sitz- und Liegeflächen im Training.
- Um eine Überlastung der Garderoben zu vermeiden, bitten wir Sie, die Verweildauer möglichst kurz zu halten, ggf. bereits umgezogen zum Training zu kommen und die Duschen nur in Ausnahmefällen zu benutzen.
- Zum besseren Schutz raten wir Ihnen, persönliche Trinkbehälter im Trainingsraum zu gebrauchen und keine Gegenstände mitzubringen.

### Gruppenkursbereich

- Die aktuellen Vorgaben des Bundes lassen eine praktikable und gerechte Durchführung von Gruppenkursen derzeit leider nicht zu. Daher haben wir uns dazu entschieden, die Gruppenkurse noch nicht zu starten und den Time-Stopp für die zeitgebundenen Abonnements weiter zu verlängern. Vielen Dank für Ihr Verständnis.
- Für die Kunden mit ABO-Plus-Kursen, also der Kombination aus Krafttraining und Gruppenkursen, bereiten wir eine spezielle Lösung vor, die wir mit der Wiederaufnahme des Kursbetriebs kommunizieren werden.
- In der Übergangszeit möchten wir Sie nicht in der Luft hängen lassen und suchen nach Möglichkeiten, Sie über eine Video-Lektion o. ä. aktiv zu halten.
- Wenn Sie an einer Heim-Lektion per Video oder einer anderen Form interessiert sind, melden Sie sich bitte unter [Schulthess-Training@kws.ch](mailto:Schulthess-Training@kws.ch)

### Kontaktdaten überprüfen

In dieser ausserordentlichen Lage haben wir festgestellt, dass wir von vielen Kundinnen und Kunden im Schulthess Training keine aktuelle oder gültige Mail-Adresse haben. Um uns die schnelle und unkomplizierte Informationsweitergabe zu erleichtern, bitten wir Sie, Ihre Kontaktangaben an der Rezeption zu aktualisieren. So können wir Sie in Zukunft schnell und direkt über Änderungen im Schulthess Training informieren. Vielen Dank!