

FAQs "Corona Maßnahmen"

- ATHLETIK STUBE -



Wie sieht der Trainingsplan aus?

Montag, 8.6.2020 geht es in der STUBE wieder los. Bei Open Air Fitness ist der Start ab dem 15.06. geplant, wenn unsere erste Stubenwoche gut verläuft :) ALLE OAFler sind ab sofort in der Stube willkommen!

Wir haben einen **sehr ähnlichen Trainingsplan** erstellt, allerdings eine etwas andere Aufteilung, um die Hygienemaßnahmen einhalten zu können.

- Zum einen müssen wir **zeitlich etwas früher** anfangen, da wir Pausen zwischen den Kursen anbieten. Wir bitten euch, auch frühe und späte Kurse zu wählen, um die "Primetime" zu entlasten, auch wenn es für euch nicht 100% günstig ist.
- Wir verzichten zunächst auf die Einteilung in KKT & FFT, es gibt anstelle dessen ein tägliches
 - (1) "**WORKOUT/ WOD**" bei dem alle Levels (nach absolviertem On Ramp Kurs) teilnehmen können. Die Trainings werden vom Materialaufwand reduziert sein und wie gewohnt eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit beinhalten. Außerdem gibt es
 - (2) "**OPEN GYM**" Zeiten, bei denen ein Trainer konstant auf der Fläche steht und euch individuell bei eurem Training/ Techniken betreut und Vorschläge zum Training macht. Nutzt diese Möglichkeit für euch besser zu werden und mehr über selbstgesteuertes Training zu lernen. Wählt die
 - (3) "**ON RAMP**" Kurse, wenn ihr **neu seid (Probetraining & laufender On Ramp Kurs)**, einfach so die Techniken auffrischen wollt - oder es "etwas lockerer" angehen wollt.
 - (4) "**ATHLETIK YOGA**" legt weiterhin einen Fokus auf Beweglichkeits- und Stabilitätstraining mit dem Eigenen Körpergewicht sowie das Erlernen von Überkopfhaltungen (Handstand, Kopfstand, etc.)
- Wir reduzieren die Einheiten auf **8 Personen pro Training**. Wenn du deinen Lieblingskurs nicht bekommen hast, versuche dich bitte auch an neuen Möglichkeiten (zB OPEN GYM / ATHLETIK YOGA / s.o.).
- Blockiere **erstmal bitte nicht mehr als 3 Einheiten** pro Woche - auch wenn du eine "All in" Mitgliedschaft hast. Wenn sich die Auslastung etwas einpendelt, kannst du auch wieder öfter kommen.
- **Bei gutem Wetter** behält es sich der jeweilige Trainer vor, die "**WOD**" und "**ON RAMP**" Kurse nach draußen vor die Tür oder in den Park zu verlegen. Hier ist ein sicheres Training nochmal mehr gewährleistet und es bringt Abwechslung! Bringe deshalb bei gutem Wetter vorsichtshalber OUTDOOR Trainingsschuhe mit.
- Bitte meldet euch wie gewohnt (aber wichtiger denn je) **RECHTZEITIG von Kursen ab**, wenn ihr diese nicht wahrnehmen könnt.

Welche Hygienevorschriften muss ich beachten?

- Der **Mund- Nasenschutz** darf nur WÄHREND des Trainings auf der Fläche abgenommen werden und ist ansonsten stets zu tragen (also im Eingangsbereich & auf der Toilette)
- Komme bitte **nicht früher als 10 Min. vor dem Training**, um die Maximalanzahl der Personen im Studio nicht zu überschreiten.
- Erscheine bitte bereits in deiner **Sportbekleidung**. Umziehen ist nur im absoluten Notfall möglich, da sich **nur eine Person gleichzeitig** auf der Toilette aufhalten kann.
- Wasche nach der Ankunft in der Stube **direkt und ausführlich deine Hände**, trockne sie mit einem Papierhandtuch ab (bitte sei hier sparsam!) und **desinfiziere** sie anschließend
- Gehe danach direkt auf die Trainingsfläche, falls diese schon frei ist.
- Komme **nicht unangemeldet** (Onlinekalender) ins Training.
- Probetrainings müssen zusätzlich einen **Personalbogen** ausfüllen, um Kontaktdaten sicherzustellen.
- Bringe ein **großes Trainingshandtuch** mit, um den Boden zu schützen - optimal auch eine **eigene Yogamatte**, die du vor und nach dem Training desinfizierst.
- Halte dich an die **Flächen-Markierungen** auf der Trainingsfläche, um den Mindestabstand zu gewährleisten.
- **Desinfiziere** die genutzten Geräte nach deinem Gebrauch
- Halte den **Mindestabstand von 1.5m** jederzeit ein, außer ihr gehört zum selben Haushalt (oder habt ein ähnliches, enges Verhältnis)
- Vermeide jede Form von **Körperkontakt**.
- Bei unspezifischen **Allgemeinsymptomen** (Erkältungs- und/oder Fiebersymptome) oder spezifischen, **respiratorischen Symptomen** (Husten / Atemnot) Zuhause bleiben.
- Bei wissentlichem Kontakt zu COVID-19-Fällen **in den letzten 14 Tagen** Zuhause bleiben.
- Halte die **generelle Hus- und Niesetikette** ein.
- **Getränke** für das Training müssen von Zuhause mitgebracht werden.

Kann ich duschen? Mich umziehen?

Nein, die Duschen können nicht genutzt werden. Bitte versuche außerdem **bereits umgezogen** zu kommen, da nur eine Person gleichzeitig in der Umkleide sein kann, und diese v.a. für die Handhygiene benötigt wird.

Kann ich ein PROBETRAINING machen?

Na klar, sehr gern!

Bitte wähle im Onlinekalender einen "**ON RAMP**" Kurs. Du zahlst 10 Euro bar vor Ort - oder noch lieber per Überweisung.

Hier geht's direkt zu Onlinebuchung: <https://athletikstube.de/onlinebuchung/>

Was soll ich mitbringen?

- **Mund / Nasenschutz**

Ohne diesen kannst du leider unser Studio nicht betreten. Trage ihn bitte beim Eintreten, im gesamten Eingangsbereich sowie auf der Toilette. Auf der Trainingsfläche kannst du ihn abnehmen, aber gern auch anlassen.

- **Komme bitte bereits in Sportklamotten.**

Vermeide bitte das Wechseln von Kleidung im Studio, um den Kontakt im Eingangsbereich minimal zu halten. Ziehe deine Schuhe zügig aus, hänge deine Jacke auf und begeben dich auf einen markierten Ort auf der Trainingsfläche

- **Outdoor Schuhe**

Nimm **bei gutem Wetter** zusätzlich Trainingsschuhe **für draußen** mit, v.a. die "WODs" und "ON RAMP" Kurse lassen sich sehr gut in der frischen Luft durchführen. Das ist die hygienisch sicherste Variante und bringt Abwechslung.

- **Großes Handtuch** und wenn möglich eigene Matte.

Lege beim Training dein eigenes Handtuch unter und ggf. deine eigene Matte

- **Eigenes Getränk**

wir werden keine Wassergläser bereitstellen, um hier die Verwechslungsgefahr und den gemeinsamen Aufenthalt an der Theke zu minimieren. Einen Shake (to go) nach dem Training bekommst du natürlich gern von uns.