

Corona-Pandemie

Wiedereröffnung

- Gäste-Info -



Liebe anima-Gäste,

Wir haben in diesem handout sehr detailliert zusammengestellt, wie wir euren Aufenthalt im anima nach der Corona-Schließung organisiert haben. So könnt ihr euch auf die notwendig gewordenen Anpassungen schon mal in Ruhe einstellen.

Wir wollen wie bisher auch jedem unserer Gäste, egal ob jung oder alt, egal, welche Trainingsart und –intensität er/sie bevorzugt, sein individuelles Training wieder auf eine schöne und sichere Art und Weise ermöglichen. Auch einige Überraschungen positiver Art haben wir uns für euch einfallen lassen, seid gespannt!

Wir sind überzeugt, Lösungen für alle eure Trainingsbedürfnisse gefunden zu haben und freuen uns sehr, euch ab 08. Juni wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Euer anima-Team



Hygienevorschriften allgemein

- Personen mit Erkältungs-/Grippe-symptomen dürfen den Club nicht betreten.
- Maskenpflicht ab Betreten des Clubs bis zum Trainingsplatz / Kursplatz. Gerne könnt ihr Masken mitbringen. Wir verkaufen auch Einmalmasken zum Selbstkostenpreis und anima-Stoffmasken für 6 € an der Rezi.
- Einbahnregelung: Zutritt über Haupteingang, Verlassen des anima über den Tiefgaragenausgang
- Die Desinfektion der Hände direkt nach Eintritt in den Club ist zwingend vorgeschrieben: Dafür stehen 2 Desinfektionsstationen im Windfang nach dem Haupteingang zur Verfügung.
- Bitte immer, wenn irgend möglich, Abstand 1,5 Meter zu den anderen Gästen und Mitarbeitern des anima einhalten, Toilettenräume und den Aufzug nur einzeln betreten
- Die mittlere Checkin-Station an der Rezeption ist nicht aktiv
- Die Umkleiden, Duschen und Spa dürfen wir derzeit leider noch nicht öffnen. Bitte kommt daher bereits umgezogen in den Club und lasst Wertsachen und Jacken nach Möglichkeit im Auto.
- Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommt: Wir werden Kleiderständer in der Kurslounge aufstellen. Wenn ihr Schuhe im Club wechseln wollt, bringt die Wechselschuhe bitte im Turnbeutel mit.

Weitere Änderungen im Bereich Rezeption/Service

- **Neue Öffnungszeiten:** 07.30 – 22.00 Uhr wochentags, Wochenende 08.00 – 20.00 Uhr, Feiertag 09.00 – 16.00 Uhr, wie üblich in der Sommerzeit. Für die Umsetzung der Hygienevorschriften müssen wir unser Team stärker zu den Haupt-Trainingszeiten einsetzen. Daher haben wir beschlossen, dass die Kollegen alle bereits um 22.00 Uhr in den Feierabend gehen dürfen.
- **Wir dürfen euch mit Eiweißshakes, Kaffee, etc.** versorgen, die ihr dann **bitte sitzend** an den Tischen (mit 1,5 m Abstand) konsumiert. Stehend an der Theke ist nicht erlaubt. Aber ihr dürft alle Produkte auch „to go“ erwerben. Wäre super, wenn ihr dafür Mehrwegbecher mitbringt oder bei uns erwerbt.
- **Wasserstation geschlossen:** gerne dürft ihr euer Getränke in Kunststoffflaschen mitbringen. Alternativ verkaufen wir auch 0,5 l-Flaschen mit Wasser und Apfelschorle
- **Offene Speisen** (Käsebrot, etc.) dürfen wir leider nicht anbieten.
- Wir bitten euch, euch **zu allen Kursen** online, per App, telefonisch oder persönlich an der Rezi **anzumelden** und auch wieder abzumelden, wenn euch was dazwischen kommt. Die Anmeldung für die neue Kalenderwoche wird immer am Sonntag Nachmittag für freigeschaltet.
- Im **best bodies Bereich** dürften die Trainingskapazitäten ausreichen, so dass wir da auf Trainingslots und Anmeldung verzichten möchten.

Trainingsbereich best bodies

- **Maximal 85 Personen** im Trainingsbereich möglich: interner Checkin **und checkout (neu!)** vor dem best bodies-Bereich nötig! Checkout aus dem Club dann unten an der Rezi wie gewohnt
- **Maske darf nur am Trainingsplatz abgenommen werden**, alle Kontaktstellen an Geräten, Scheiben, etc. müssen vom Gast nach dem Benutzen mit Sprühdeseinfektion auf einem trockenen Tuch (Zirkel mit feuchtem Deseinfektionstuch) deseinfiziert und die Geräte dann mit Maske aufgeräumt werden
- **1 großes Handtuch** zum Trainieren mitbringen
- **Zirkel mit 1 Freigerät dazwischen**, erst am ersten Gerät Platz nehmen, wenn der vorherige Gast das zweite verlassen hat
- Zu **Beginn des Zirkels 1 feuchtes Deseinfektionstuch** nehmen, Kontaktstellen am Gerät nach dem Training abwischen, das Tuch für 1 Runde wiederverwenden, für die 2. Runde ein neues Tuch nehmen
- Bitte nur **eigene Matten** verwenden.
- Auch der **outdoor-Tower** steht für euer Training zur Verfügung, maximal 5 Personen gleichzeitig, Deseinfektion der Kontaktstellen!
- **1,5 Meter Abstand** zwischen den Mitarbeitern und Gästen einhalten, wenn irgend möglich.
- **Risikogruppen-Training: Dienstag und Donnerstag 13.30 – 15.30 Uhr:** Training nur für die Corona-Risikogruppe.
- Fenster sind **immer zumindest gekippt, Lüftung immer Stufe 2**, um die Aerosol-Belastung im Raum zu minimieren.
- Bitte versucht euer Training möglichst innerhalb von 90 Minuten zu absolvieren, Gespräche in die Kurs-Lounge zu verlagern, um auch anderen Gästen die Möglichkeit zu geben, ihr Training durchführen zu können.
- Der **cycling-Raum** darf jetzt **zum Ausdauertraining ständig** genutzt werden (siehe Infos zu den Kursen).

Kursbereich

- Neuer Kursplan mit 73 Kursen pro Woche!
- HIIT und functional fit nur outdoor: neu: Kurse auf der Wiese hinter der Tiefgarage, Sichtschutz mit 100 Pflanzen kommt in den nächsten 2 Wochen
- Cycling-Kurse dürfen wir leider derzeit keine abhalten, aber wir haben den Cycling-Raum mit einigen neuen Tools aufgewertet, die ihr jetzt während der gesamten Öffnungszeit für euer Ausdauertraining nutzen könnt: virtuelle Kurse auf großer Leinwand, die ihr selbst jederzeit starten könnt, neue Atmosphäre im gesamten Raum durch ein komplett neues Lichtkonzept. 14 Räder stehen zur Verfügung.
- Bitte eigene Matten mitbringen, wir haben jetzt auch wunderschöne dicke Matten mit Tragegurt in den anima-Farben und grau im Verkauf für 29 €
- maximal 20 Teilnehmer pro Kurs incl. Kursleiter sind zugelassen
- Jeder Kursteilnehmer hat eine eingegrenzte Fläche von 3 x 3 Metern für sich zur Verfügung, so dass sogar 3 Meter Abstand zwischen den Trainierenden gegeben sind, wenn sie sich in der Mitte ihres Trainingsbereiches aufhalten
- Bitte Trainingsplatz einnehmen, gemäß Bodenmarkierung, dann erst Maske abnehmen
- Nach Beendigung des Trainings Maske wieder aufsetzen
- Zutritt zum Geräteraum zwischen den Kursräumen nur durch den Trainer oder in Absprache mit ihm
- Desinfektion der Kleingeräte nach der Benutzung durch den Gast am Trainingsplatz
- Kursteilnahme mit Voranmeldung online, App, telefonisch oder spontan nach Absprache mit dem Kursleiter. Freischaltung der Buchungsmöglichkeit für die Kurse einer Kalenderwoche am Sonntag Nachmittag davor.
- Um möglichst vielen Gästen die Kursteilnahme zu ermöglichen, ist die Voranmeldung auf 1 Kurs pro Tag beschränkt.
- Eintritt mit checkin am Kursraum schon vor Kursbeginn möglich, Kursdauer 50 Minuten, Zeitversatz zwischen den Kursräumen 10 Minuten
- Die Lüftung läuft immer auf Stufe 2, Fenster zumindest gekippt, daher ist die ständige Frischluftzufuhr gewährleistet und die Aerosol-Belastung wird minimiert
- Outdoor-Kurs barfuß oder in „Draußen“-Turnschuhen

Training von Risikogruppen

jeden Dienstag und Donnerstag zwischen 13.30 Uhr und 15.30 Uhr

dürfen nur Personen einchecken, die ein erhöhtes oder stark erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Corona-Infektion haben.

So können sie sicher sein, dass sich nur Personen im Club befinden, die jedes Risiko einer Ansteckung für sich auch in ihrem privaten Verhalten außerhalb des Clubs minimiert haben.

[anima-gym am Dienstag um 14.10 Uhr](#) ist also derzeit nur für Gäste möglich, die dieser Risikogruppe angehören.

Selbstverständlich dürfen diese Gäste natürlich auch an allen anderen Öffnungszeiten im anima trainieren.

Unterschied zwischen erhöhtem und stark erhöhtem Risiko

- Erhöhtes Risiko: z.B. Alter über 60 und/oder leichtere Vorerkrankungen
- Stark erhöhtes Risiko, wie z.B.:
 - Über 70 Jahre
 - Schwere Adipositas
 - Diabetes mellitus
 - Koronare Herzkrankheit
 - Schweres Asthma/Lungenkrankheit
 - Leberkrankheit
 - Immunschwäche

Training bei stark erhöhtem Risiko sollte evtl. vorsichtshalber mit dem Arzt abgesprochen werden.