

# Freies Training in Zeiten von Corona-Beschränkungen

## Liebe Mitglieder!

Wir sind auf eine Möglichkeit gestoßen, doch noch mehr Gerätetraining anbieten zu können innerhalb der Beschränkungen in Corona-Zeiten.

Wir können Euch ein „Freies Training“ 1:1 anbieten, was in diesem Falle bedeutet zwei Teilnehmer im Trainingsraum. Das ergibt für jeden, der Interesse hat, eine Trainingszeit von 45 bis 50 min mit einem anderen Teilnehmer zusammen.

Dabei gibt es bestimmte Bedingungen einzuhalten:

- nur 2 Teilnehmer gleichzeitig im Raum
- Minimum 1,5 m Abstand
- **nur mit vorheriger Terminvergabe** (am besten wieder per Mail)
- Zeiten müssen strikt eingehalten werden
- Nur für Teilnehmer möglich, die die Geräte selbständig und sicher einstellen können, also schon länger beim Gerätetraining dabei sind.

Alle anderen können weiterhin die Möglichkeit für ein Einzeltraining mit Therapeuten in Anspruch nehmen. Übrigens eine tolle Gelegenheit den Trainingsplan in Ruhe zu überarbeiten.

Und so soll das Ganze ablaufen:

1. Termin machen
2. Max. 5 min vor der Trainingszeit in der Praxis erscheinen und umziehen
3. Trainingsplan und Lappen für Desinfektion der Geräte liegen an Anmeldung bereit
4. Auch wenn der Trainingsraum frei ist nicht vorher beginnen, denn es finden Zoom-Gruppen statt und sollten nicht gestört werden.
5. Gern am Anfang des Trainings lüften, bei 3° Außentemperatur bitte den Raum nicht auskühlen lassen.

Wir hoffen auf reges Interesse. Unser Angebot für das Einzeltraining wurde schon sehr gut angenommen und wir freuen uns auf jeden der kommt.

Allen einen schönen 2. Advent!