



Kundeninformation Schutzkonzept TST Fitnesscenter

Welcome back

Wir hoffen sehr, dass es Euch gut geht und freuen uns, dass Ihr wieder hier seid!

In der Zwischenzeit haben wir diverse Trainingsflächen für Euch modernisiert und optimiert. Gerne unterstützen wir Euch nun beim reibungslosen Wiedereinstieg und dabei, Eure **Quarantäne-Kilos** und **Homeoffice-Verspannungen** loszuwerden ;-)

Die Krise hat unser seit 1986 bestehendes Fitnesscenter leider sehr hart getroffen. Natürlich werden wir Eure Abonnemente auf Wunsch um die ausgefallenen Tage verlängern. Wenn Ihr aber möchtet, könnt Ihr uns solidarisch unterstützen, indem Ihr grosszügig auf die Anrechnung der ausgefallenen Wochen verzichtet. Gerne könnt Ihr uns auch eine bestimmte Anzahl Tage davon schenken. Wir danken Euch für Eure Solidarität in dieser Zeit.

Eure Solidarität ist uns eine grosse Hilfe und wird unserem Unternehmen helfen, weitere Arbeitsplätze von engagierten und motivierten Mitarbeitern zu retten. Auch an uns ist die Krise nicht spurlos vorbeigegangen und wir hoffen auf eine gemeinsame Zukunft.

Meldet Euch persönlich beim Empfangsteam, um Eure Abonnemente nach Eurem Wunsch anzupassen (auch Firmenkunden).

Allgemeine BAG- Regeln:

In der individuellen Verantwortung der Trainierenden steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAG auch während des gesamten Aufenthalts im Center:

- Abstand halten auch während des Wechsels von einer Trainingsstation zur nächsten (2m-Abstandregel)
- Häufig gründlich (20-30'') die Hände waschen
- Kein Händeschütteln
- In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
- Nicht ins Gesicht fassen!

Allgemeine Regeln des Verbandes:

Bei Vorliegen von Krankheitssymptomen bleibt bitte zu Hause!

Wir möchten Euch darauf hinweisen, dass wir Euch Gesundheitsfragen stellen müssen, um Euch Eintritt gewähren zu können. Wir haben auch das Anrecht, euch den Einlass zu verweigern.

Öffnungszeiten ab 11. Mai 2020:

Montag: 9:00 - 21:00 Uhr

Dienstag – Freitag: 9:00 - 20:00 Uhr

Zur High Time bitte TST Fitnesscenter meiden: 11:30 – 13:30 und 17:00 – 18:30 Uhr

Samstag und Sonntag: 09:00 - 15:00 Uhr



TST Fitnesscenter-Regeln:

1. Die Kunden müssen ihr eigenes **sauberes Hand- und/oder Badetuch mitnehmen**, um Einlass im TST Fitnesscenter zu erhalten (keine Ausleihe der Tücher erlaubt). Ohne Tuch, kein Einlass. Muss immer unaufgefordert präsentiert werden.
2. Zonenregeln sind einzuhalten (**Neu**: Kraftmaschinen alle im EG).
3. Abgesperrte Geräte und Zonen sind nicht zu nutzen.
4. Die Kunden können sich pro Besuch maximal 75 Minuten im TST Trainingscenter aufhalten.
5. Hände desinfizieren bei Betreten und Verlassen des Trainingsbereichs/Fitnesscenters.
6. Die Kunden fassen sich nicht ins Gesicht. Vorher und nachher Hände desinfizieren...
7. Reinigen der Geräte und Materialien nach jedem Gebrauch.
8. Mengenbegrenzung in Garderoben. Nur zum Wechseln des Schuhwerks, dem Ablegen zusätzlicher Bekleidungsstücke und zum sicheren deponieren von Wertsachen (beschränkte Anzahl Kästchen) benutzen.
9. Duschmöglichkeit stark eingeschränkt. Kein «Haarfön» vorhanden.
10. Abmeldung am Empfang obligatorisch.
11. Geöffnete Türen bleiben offen.
12. Der hintere Bereich der Functional Fitness Halle ist 15 Minuten vor Kursbeginn freizugeben.
13. Für Solarium eigene Brillen mitbringen.

Massnahmen im TST Fitnesscenter:

1. Die zeitliche Planung des Trainings erfolgt nicht mehr beliebig, sondern durch ein Check-In-System (Gym: «first come first served» und CrossFit: «Wodify», kein drop-in ohne Voranmeldung).
2. Vor dem Eingang zum TST Fitnesscenter wurden Boden-/Geländemarkierung mit 2m-Abstand angebracht.
3. Der Kunde soll bei Möglichkeit «trainingsbereit» ins Center kommen, damit die Garderoben nicht überbelastet werden, was die Einhaltung des 2m-Abstandes verunmöglichen kann.
4. Zur Anreise wird auf individuelle Möglichkeiten hingewiesen (Auto mit kostenpflichtiger Parkmöglichkeit im City West, Motorrad, Fahrrad und zu Fuss), um die öffentlichen Verkehrsmittel zu entlasten.
5. Sportriegel sind beim Empfangspersonal erhältlich.
6. Bestehende Trainingsprogramme sind am Empfang erhältlich und müssen mit nach Hause genommen werden.
7. Keine neuen Trainingsprogramme und Anpassungen. Auf Wunsch Personal Coaching möglich.

Noch nicht eröffnet am 11. Mai 2020:

- Group Fitness (in Planung)
- Squash (Sanierung, Verzögerung aufgrund Wasserschaden)
- Sauna und Dampfbad

ACHTUNG: Telefonbetrieb eingeschränkt. Bitte beachtet Hinweise auf www.tst-fitness.ch oder kommt vorbei!