



Newsletter

Hallo liebe activiva-Freunde,

Es ist vollbracht!!!

WIR ÖFFNEN WIEDER AM MONTAG 11.5.2020

Wer hätte das gedacht.....,auf einmal geht alles ganz schnell. Die Vorgaben der Landesregierung zur Einhaltung der Hygieneregeln sind leider noch nicht fix. Daher halten wir uns jetzt an die Vorgaben der VBG (Berufsgenossenschaft), damit wir loslegen können. Hier geht es um Regeln, die Ihr auch schon aus dem Corona-Alltag kennt.

Wir bitten Euch jetzt schon um Nachsicht, Rücksicht und Umsicht.....,in dieser ersten Zeit. Besonders wenn sich Regeln ändern und wir sehr schnell darauf reagieren müssen. Unser Ziel ist es mit Euch zusammen ganz schnell wieder zu Trainingsbedingungen zurückkehren zu dürfen, die uns allen Spaß machen.

Nein, Ihr müsst keinen Einkaufswagen von Gerät zu Gerät schieben.....,aber die Abstandsregel von mindestens 1,5m gilt natürlich auch bei uns.In der Umsetzung bedeutet dies, dass max. 40 Personen gleichzeitig trainieren können. Wir haben für Euch folgendes Konzept erarbeitet, damit Ihr nicht umsonst kommt und jeder die Garantie hat, auch trainieren zu dürfen. Ihr könnt bis zu 3 x pro Woche für max. 75 min. trainieren. Dazu müsst Ihr Euch für die Stoßzeiten telefonisch voranmelden...(s. Zusammenfassung).Die buchbaren Trainingszeiten findet Ihr weiter unten. Bitte kommt in Sportkleidung mit Handtuch und wechselt nur die Schuhe bei uns. Umkleiden, Duschen, Sauna und Toiletten müssen leider geschlossen bleiben. Kurse können eingeschränkt stattfinden. Max.16 Teilnehmer und nur in Kursraum 1.Schauen auf den Corona-Kursplan auf unserer Homepage und im Anhang an diese Mail.

Kursablauf wie folgt:Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung!
Ein- und Ausgang ist über das Gartentor am Parkplatz. Bitte wartet bis 5 Minuten vor Kursbeginn am Gartentor (hier bitte dringend auf Abstand von 1,5m achten!).

Ein- und Auslass über die Wendeltreppe. Für Kurse wie Wirbelsäulengymnastik, Pilates etc. müssen eigene Matten mitgebracht werden. Ich „Merkel“ jetzt mal und sage „Wir schaffen das“!!!

Wir freuen uns sehr darauf, Euch bald wieder in Eurem activiva zu begrüßen!

Euer activiva-Team

Zusammenfassungso geht's

- 1.5m Abstand halten.
- Hände beim Betreten desinfizieren.
- Schutzmaske ist Empfehlung aber keine Pflicht.
- 75min Training, max 3 x Woche
- zu den beliebten Zeiten zwischen 08:30-12 Uhr sowie 17-20 Uhr nur nach telefonischer Voranmeldung.
- Einlass über den Haupteingang (Siemensstraße), Auslass über den Hausflur zur Siemensstr.
- Kursteilnehmer kommen direkt über den Parkplatz, Wellnessgarten u. die Wendeltreppe in Kursraum 1

Umkleiden, Duschen, Sauna und die Toiletten sind gesperrt.

- Kommt in Sportkleidung mit Handtuch u. wechselt bei uns die Schuhe.
- Das Trainingsgerät bitte nach Nutzung reinigen.
- Zur besseren Durchlüftung werden wir teilweise Fenster öffnen, die nicht geschlossen werden dürfen.

Bitte bleibt zu Hause, wenn Ihr Euch fiebrig fühlt oder zur Risikogruppe gehört.

Zur Terminvereinbarung.....für Eure Trainingseinheiten ab dem 11.Mai sind wir gerne für Euch da. Am Samstag 9. Mai von 10 - 16 Uhr und am Sonntag 10.Mai von 9 - 13 Uhr.

Montag - Freitag

09:00 – 10:15

10:00 – 11:15

11:00 – 12:15

12:00 - 13:15

09:15 – 10:30

10:15 – 11:30

11:15 – 12:30
08:30 – 09:45
09:30 – 10:45
10:30 – 11:45
11:30 – 12:45
08:45 – 10:00
09:45 – 11:00
10:45 – 12:00
11:45 – 13:00

Ohne Termin

12:15 - 17:00 Uhr max. 40 Personen gleichzeitig

17:00 - 18:15
18:00 - 19:15
19:00 - 20:15
20:00 - 21:15
17:15 - 18:30
18:15 - 19:30
19:15 - 20:30
17:30 - 18:45
18:30 - 19:45
19:30 - 20:45
17:45 - 19:00
18:45 - 20:00
19:45 - 21:00

Samstag / Sonntag / Feiertag

09:00 - 10:15
10:00 - 11:15
11:00 - 12:15
12:00 - 13:15
13:00 - 14:15
09:15 - 10:30
10:15 - 11:30
11:15 - 12:30
12:15 - 13:30
09:30 - 10:45
10:30 - 11:45
11:30 - 12:45
12:30 - 13:45
09:45 - 11:00
10:45 - 12:00
11:45 - 13:00
12:45 - 14:00

Der gesonderter Kursplan folgt in einem Extra-Mailing.

Wenn Sie diese E-Mail (an: john.doe@noemail.nd) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.
Zur [Datenschutzerklärung](#)

©activiva Inhaber: Stephan Lohmar | Siemensstr. 37a | 50259 Pulheim | Tel: 02238 58081 | Fax: 02238 58082 |
kontakt@activiva.de