

Weitere Lockerungen in der SG Stern aktiv – Bereich Training & allgemein



Liebes Mitglied,

wir freuen uns, dass wir weitere Lockerungen für den Trainingsbetrieb im Studio, den Kursbereich, den Wellness Bereich sowie für allgemeine Bereiche verkünden dürfen.

- 1.) **Buchung von Check-in Slots – kein Zeitlimit für das Training im Studio:** Ab Montag, 14.09.2020 haben Mitglieder wieder die Möglichkeit, zeitlich unbegrenzt – im Rahmen der Öffnungszeiten – in der SG Stern aktiv zu trainieren. Hierfür müssen Check-in Zeitfenster gebucht werden. Im Gegensatz zu den vergangenen Monaten, besteht dann am Tag alle 60 Min. (nicht mehr alle 90 Min.) die Möglichkeit, einen Termin für den Trainingsstart zu buchen.
- 2.) **Abmelden vor Verlassen des Studios:** Bitte beachte, dass du dich vor Verlassen des Studios beim Personal an der Rezeption auch auscheckst und so deine Anwesenheitszeit vor Ort richtig registriert ist. (Wichtig für die Nachverfolgung im Zuge von COVID-19)
- 3.) **Wiedereinführung der regulären Öffnungszeiten ab 14.09.2020**

montags:	06:00 - 22:30 Uhr
dienstags:	09:00 - 22:00 Uhr
mittwochs:	06:00 - 22:30 Uhr
donnerstags:	09:00 - 22:00 Uhr
freitags:	06:00 - 22:00 Uhr
samstags:	09:00 - 15:00 Uhr
sonn-und feiertags:	09:00 - 16:00 Uhr
- 4.) **Umkleidespinde werden ab 14.09.2020 wieder komplett freigegeben – sind aber weiterhin nur eingeschränkt nutzbar:** Wir appellieren an euer Verantwortungsbewusstsein und eure Vernunft, den Umkleide- und Duschbereich ausschließlich dann zu betreten, wenn der Mindestabstand von 1,50 Meter zu anderen Personen eingehalten werden kann. Im Duschbereich sind nur die nicht abgesperrten Duschen nutzbar. In diesem Zuge machen wir nochmals darauf aufmerksam, dass im Studioflur, in den Umkleiden sowie in den Duschräumen der SG Stern aktiv eine Mund-Nasen-Maske zu tragen ist!
- 5.) **Weitere Trainingsmöglichkeiten durch erneute Umbaumaßnahmen im Studio:** U.a. sind weitere Ausdauergeräte für das Training freigegeben – eine Mattentrainingsfläche mit der Nutzungsmöglichkeit von Kleintools wurde im Multifunktionsraum geschaffen – TRX-Training sowie Faszientraining am FUNTS Tower sind wieder möglich.
- 6.) **Einstellung der Mails für Terminbestätigung und Terminerinnerung:** Da alle Mitglieder, die sich online über <https://termin.e-app.eu/sga> oder mit der eFit App Trainingstermine buchen, zwischenzeitlich einen persönlichen Account nutzen, wurde die Terminbestätigungsbzw. Terminerinnerungsfunktion per E-Mail abgeschaltet. Über den persönlichen Account lassen sich die Termine einfach verwalten (mit Terminübersicht – Möglichkeit der Terminbuchung und ggf. auch Terminstornierung). Bei Fragen zur Einrichtung und Nutzung der App melde dich gerne bei unserem Team.

Weitere Lockerungen in der SG Stern aktiv – Bereiche Kurse & Wellness



- 7.) **Neues Kursprogramm ab 21.09.2020 (Kursplan siehe Folgeseite):** Ab Montag, 21.09.2020 kommen u.a. wieder unsere Indoor Cycling und HOT IRON Liebhaber voll auf ihre Kosten. Bitte beachte, dass eine Kursteilnahme weiterhin nur nach vorheriger Kursterminbuchung (online oder telefonisch) möglich sein wird. Auch sind weiterhin Teilnehmerlisten vor Kursstart vollständig auszufüllen (mit Name, Kontaktadresse, E-Mail, Telefonnummer). Hast du deinen digitalen SG Stern Mitgliedsausweis bei dir, reicht in der Teilnehmerliste die Erfassung deines Namens sowie deiner Mitgliedsnummer.
- 8.) **Möglichkeit, am Tag ein Training im Studio sowie im Kursbereich zu absolvieren:** Über die Buchung eines Check-in Slots (für das Training im Studio) sowie der zusätzlichen Buchung von Tageskursen, besteht ab sofort für Mitglieder der Sparte Fitness auch wieder die Möglichkeit, das Training im Studio und den Kursbesuch miteinander zu kombinieren.
- 9.) **Eingeschränkte Möglichkeit, sich vor Ort umzukleiden und im Studio zu duschen:** siehe Punkt 4.) auf Seite 1
- 10.) **Kleingeräte wie z.B. Gymnastikmatten sind in den Kursen wieder nutzbar:** Bitte beachte, dass der Geräteraum in der jetzigen Phase ausschließlich durch den jeweiligen Kurstrainer betreten werden darf. Der Kurstrainer stellt den Teilnehmern das Equipment bereit. Am Ende des Kurses müssen die Kursteilnehmer die genutzten Gerätschaften mit dem zur Verfügung gestellten Reinigungsmittel desinfizieren.
- 11.) **Wellness Bereich ab Montag, 14.09.2020 wieder eingeschränkt nutzbar:** In der jetzigen Phase haben maximal 2 Personen zeitgleich die Möglichkeit, die gemischte Trockensauna – ohne Aufguss – zu nutzen. Die Dauer ist begrenzt auf einen Durchgang (maximal 15 Minuten Dauer) mit anschließender 15minütiger Entspannungsphase im Ruheraum. Das Damensanatorium muss geschlossen bleiben – der Betrieb von Dampfsaunen ist nach wie vor durch das Kultus- und Sozialministerium untersagt.

Bitte handle verantwortungsbewusst und halte dich an die Regeln, denn nur so können wir alle gemeinsam sicherstellen, dass du auch künftig das Training bei der SG Stern aktiv genießen kannst.

Wir freuen uns auf dich und sind gerne für dich da.

Dein Team der SG Stern aktiv

SG Stern aktiv Kursplan ab 21.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10:00 - 11:00	Fitness- gymnastik 10:00-10:50		Fatburner (Step)-Aerobic 10:00-10:40			Zumba® 10:00-11:00
11:00 - 12:00	Pilates 11:00-12:00		Rücken- gymnastik 10:50-11:30			BBP + Rücken- gymnastik 11:15-12:15
17:00 - 18:00	BBP + Rücken- gymnastik 17:00-17:50		Funktionelles Faszientraining 17:00-17:50	HOT IRON® 17:00-18:00	Rücken- gymnastik 17:00-18:00	
18:00 - 19:00	HOT IRON® 18:00-18:50	Zumba® 18:00-18:50	Pilates 18:00-18:50	BBP 18:10-19:10		
19:00 - 20:00	Tôso X 19:00-19:50	Pilates 19:00-20:00		Stretch & Relax 19:20-20:00		
17:00 - 18:00	Indoor Cycling 17:15-18:45	Fitness- gymnastik 17:00-18:00				
18:00 - 19:00				Indoor Cycling 18:15-19:45	Yoga 18:00-19:30	
19:00 - 20:00			Yoga 19:00-20:00			

Leistungsstufe: = Einsteiger = Mittelstufe

Raum 0.8
(max. 14 Teilnehmer)

Raum 0.9
(max. 14 Teilnehmer)

Bis auf weiteres ist ein Kursbesuch ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung online unter <https://termin.e-app.eu/sga> oder die eFit App und auch telefonisch unter 0711 17 33101 möglich.