

CTT - Spinning im INJOY (Inkl. COVID 19 - Hygienerichtlinien)

Das CTT-Covid-19 Präventionskonzept ist unbedingt zu beachten!

Allgemeines:

Der Eintritt beträgt EUR 7,-- und ist direkt an der Rezeption zu bezahlen.

Es besteht die Möglichkeit, vor oder nach dem Spinning eine Krafteinheit zu absolvieren; dies ist beim Einlass bekanntzugeben - Kosten: EUR 10,-- (Kraft+Spinning)

Spinning findet jeweils am Freitag statt. Infolge der begrenzten Teilnehmerzahl kann jedes Mitglied nur 1 Einheit absolvieren. Je nach Anzahl der Anmeldungen wird entschieden, ob eine oder zwei Einheiten trainiert werden, womit es vorkommen kann, dass einzelne Anmeldungen nicht berücksichtigt werden können. Diese haben bei den nächsten Terminen Vorrang. Familien und Fahrgemeinschaften sollen berücksichtigt werden.

Ablauf:

1 Einheit:

18.00 Uhr Einlass

18.15 - 18.30 Stabilisieren

18.30 - 19.45 Spinning

19.45 - 20.00 Dehnen, Desinfektion, Lüften

2 Einheiten:

17.15 Uhr Einlass

17.30 - 17.45 Uhr Stabilisieren

17.45 - 18.55 Uhr Spinning 1

18.55 - 19.05 Uhr Desinfektion, Lüften, Pause

19.05 - 20.10 Uhr Spinning 2

20.10 - 20.20 Uhr Dehnen, Desinfektion, Lüften

Zwischen der 1 und der 2 Gruppe soll der Saal mindestens 5 Minuten in leerem Zustand gelüftet werden; die Personen der beiden Gruppen treffen sich maximal in der Garderobe.

Die Nutzung der Sauna ist derzeit nicht möglich.

Das INJOY hat bis 21.00 Uhr geöffnet, womit wir bis spätestens 20.50 Uhr das Fitnessstudio verlassen.

PÜNKTLICHES Erscheinen - weder zu früh, noch zu spät!

Mitzubringen sind:

Vorhangschloss für das Garderobekästchen

Mindestens 2 Handtücher für Spinning, Duschen

1-2 Trinkflaschen

Turn- oder Radschuhe (SPD-Pedale) - Pedale haben auch Haken und Riemen