

CTT - Spinning im KAIROS (inkl. COVID 19 - Hygienerichtlinien)

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

Allgemeines:

Der Eintritt beträgt EUR 5,-- und ist an der Rezeption zu bezahlen.

Es können auch KAIROS-Mitglieder am Spinning teilnehmen.

Spinning findet jeweils am Sonntag statt. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahlen finden 2 Einheiten statt; die Teilnahme an beiden Einheiten wird nicht empfohlen und ist nur bei entsprechenden Kapazitäten möglich. Es sollen möglichst viele Mitglieder berücksichtigt werden.

Es kann somit auch vorkommen, dass einzelne Anmeldungen nicht berücksichtigt werden können. Diese haben bei den nächsten Terminen Vorrang. Familien und Fahrgemeinschaften sollen berücksichtigt werden.

Ablauf:

9.15 Uhr Einlass

9.30 - 10.35 Uhr Spinning 1

10.35 - 10.45 Uhr Desinfektion, Lüften, Pause

10.45 - 11.55 Uhr Spinning 2

11.55 - 12.10 Uhr Dehnen

Danach 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.

PÜNKTLICHES Erscheinen - weder zu früh, noch zu spät!

Mitzubringen sind:

Mindestens 2 Handtücher für Spinning, Duschen

1-2 Trinkflaschen

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

Die Nutzung der Sauna ist derzeit nicht möglich.

Die Bar ist geöffnet - es gibt Gösse und Zipfer vom Fass!