

Information für die Präventionsmitglieder „MTT 1“, „MTT Flat“, „MTT Flat für Rehasportler“ sowie „aktiv Kombi“ zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs auf der Gerätefläche

(Stand 22.05.2020 – Ausgang per Mail, sofern gültige Mailanschrift vorlag)

Liebe Präventionsmitglieder der MTT-Trainingsfläche,

aufgrund der amtlichen Verfügung vom 15. März 2020 mussten wir den Präventionsbetrieb auf unserer Trainingsfläche vorübergehend einstellen. In einigen Bundesländern haben die Fitnessstudios, zu deren Sparte wir mit unserem Präventionsbetrieb auf der Trainingsfläche inhaltlich zählen, bereits wieder für den Kundenverkehr geöffnet. Hamburg gehört bislang nicht dazu, aufgrund der allgemeinen Entwicklungen ist aber davon auszugehen, dass auch hier in Kürze Lockerungen in dieser Branche beschlossen werden, d. h. wir hoffen auf eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs in den nächsten Tagen bzw. Wochen.

Wie überall sonst, werden die Lockerungen aller Voraussicht nach mit klar definierten Auflagen und Vorgaben verbunden sein. Da auch diese Auflagen länderabhängig sind, kennen wir sie zwar im Einzelnen für Hamburg noch nicht, einige Grundsätze der anderen Bundesländer werden sich aber mit Sicherheit auch in dem Hamburger Auflagenkatalog wiederfinden.

Dazu gehören u. a. das Einhalten des Mindestabstands von 1,5-2 m (bei der Nutzung der Trainingsgeräte vermutlich deutlich mehr) sowie die Vermeidung von Warteschlangen, „Menschenansammlungen“ und die Steuerung der Anzahl der zeitgleich Trainierenden auf der Gerätefläche.

Wir haben in den vergangenen Wochen ein Schutz- und Hygienekonzept für unsere Einrichtung mit den verschiedenen Bereichen erarbeitet und uns Gedanken dazu gemacht, wie wir unsere Abläufe auf unserer Trainingsfläche so umstellen können, dass wir zum einen den zu erwartenden behördlichen Vorgaben nachkommen, aber auch Ihnen als unsere Kunden ein Trainingskonzept präsentieren, das Ihnen eine bestmögliche Flexibilität und Trainingsqualität bei größtmöglicher Sicherheit für alle Beteiligten bieten kann.

Um die Frequentierung der Trainingsfläche steuern zu können und somit zum einen für die Trainierenden einen komfortablen „Bewegungsspielraum“ und Trainingsablauf zu gewährleisten und zum anderen den Sicherheitsanforderungen Rechnung zu tragen, bitten wir alle Präventionsmitglieder, sich künftig für die Nutzung der Trainingsfläche im Vorwege verbindlich anzumelden.

Wir haben über den ganzen Tag verteilt jeweils einstündige Zeitfenster für das Training eingerichtet. Es gibt Zeitfenster, die zur vollen Stunde beginnen, und Zeitfenster, die zur

halben Stunde beginnen, beides jeweils lückenlos den ganzen Tag über hintereinander weg. In jedes Zeitfenster buchen wir zunächst ca. 5 Trainierende. Wer im Regelfall länger als eine Stunde trainieren möchte, kann sich entsprechend auch in zwei hintereinanderliegende Zeitfenster buchen und hat somit eine Trainingszeit von zwei Stunden. Eine halbe Stunde nach Beginn der ersten Gruppe beginnt die nächste Gruppe wieder mit max. 5 Trainierenden usw. So ist sichergestellt, dass sich nicht mehr als ca. 10 Trainierende aus dem Mitgliederbereich zeitgleich auf der Trainingsfläche aufhalten. Durch den halbstündigen Versatz entzerren wir den Trainingsablauf und vermeiden somit Engpässe in den einzelnen Trainingsbereichen wie beispielsweise an den Cardiogeräten.

Mit dieser Kalkulation befinden wir uns weit unter der vermutlich zugelassenen Anzahl von Trainierenden. Legt man die Vorgaben der anderen Bundesländer zugrunde, sind wir damit bei einer Auslastung von ca. 30-45%. Wir halten es aber für sinnvoll, zunächst mit einem „Puffer“ zu starten und bei positivem Verlauf die Kapazitäten eventuell auszubauen anstatt vorschnell zu starten und zurückrudern zu müssen.

Da es sowohl für Sie als Kunden wie auch für uns organisatorisch vermutlich schwierig sein wird, jeden einzelnen Termin separat zu buchen, freuen wir uns, wenn Sie sich ggf. längerfristig auf bestimmte Trainings-Zeitfenster festlegen können. Im Rahmen unserer Dauerterminierung werden dann Ihre Termine für das Training immer automatisch weiter gebucht. Sie brauchen Ihre Termine dann nicht mehr einzeln zu vereinbaren und haben Ihren Trainingstermin „sicher“. Kurzfristige Terminverschiebungen sind bei freier Kapazität in anderen Gruppen selbstverständlich weiterhin möglich.

Wer sich nicht festlegen kann oder möchte, hat selbstverständlich auch kurzfristig die Möglichkeit, sich für wechselnde Gruppen mit freien Kapazitäten anzumelden. Und auch wer auf „gut Glück“ spontan zum Training vorbeikommt, ist nach Anmeldung an der Rezeption bei freier Gruppenkapazität selbstverständlich herzlich willkommen auf der Trainingsfläche.

Damit wir möglichst vielen Nachfragen gerecht werden, bitten wir alle Mitglieder ganz herzlich darum, gebuchte Termine, die sie nicht wahrnehmen können, zu stornieren, damit wir den Platz bei Bedarf kurzfristig anderweitig vergeben können. Selbstverständlich fallen im Mitgliederbereich hier keine Ausfallgebühren o. ä. an.

Falls der Begriff „Gruppe“ zu Verunsicherung führen sollte, sei noch einmal explizit erwähnt, dass es sich hier lediglich um eine zeitliche, nicht aber um eine inhaltliche Verknüpfung handelt – jeder führt auch zukünftig nach wie vor sein individuelles Trainingsprogramm eigenständig durch.

Da wir unabhängig von den behördlichen Auflagen dieses Terminierungssystem für die Trainingsfläche – zumindest vorübergehend – einführen werden, möchten wir Ihnen gern mit etwas Vorlauf jetzt bereits anbieten, sich für die Trainingszeiten eintragen zu lassen. Melden

Sie sich hierzu bitte an unserer Rezeption. Sobald der Startschuss für die Fitnessstudios in Hamburg fällt, können wir dann ohne weiteren großen Vorlauf voraussichtlich unsere Türen zur Trainingsfläche im 3. OG wieder für unsere Mitglieder öffnen.

Wer die Zeit bis dahin überbrücken möchte oder auch darüber hinaus sich bei dem Gedanken, Sport in geschlossenen Räumen zu machen, noch nicht ganz behaglich fühlt, ist herzlich willkommen in unseren Outdoor-Kursen „Fitness im Freien“ und „Fitness im Freien - intensiv“. Sportaktivitäten im Freien sind mittlerweile wieder freigegeben, und wir starten ab 25. Mai an unterschiedlichen Tagen und zu unterschiedlichen Zeiten mehrere Kurse, zu denen Sie sich herzlich gern an unserer Rezeption anmelden können. Wir freuen uns über rege Beteiligung und die Möglichkeit, dass wir uns endlich einmal wiedersehen...! Frei nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung...!“ treffen sich die Teilnehmer auf der Wiese vor dem Spielplatz gegenüber vom Medizinzentrum Hammonia Bad – und dann geht's los!

Bitte beachten Sie, dass die Umkleieräume und Duschen des Reha-Zentrums leider nicht genutzt werden dürfen.

Sobald die behördlichen Auflagen für Hamburg für die Fitnessstudios und die Durchführung der Kurse in geschlossenen Räumen bekannt gegeben werden, modifizieren wir unser Grundkonzept, passen es an die Auflagen an und werden Sie selbstverständlich schnellstmöglich darüber informieren.

Zudem erhalten Sie in Kürze auch noch weitere Einzelheiten zu unserem Schutz- und Hygienekonzept.

Wir freuen uns sehr darauf, hoffentlich bald wieder gemeinsam mit Ihnen einen weiteren Schritt in Richtung Normalität zu gehen und danken Ihnen ganz herzlich dafür, dass Sie uns über die Zeit die Treue gehalten haben. Wie Ihnen vermutlich aufgefallen ist, haben wir im April und Mai auf den Einzug der Mitgliedsbeiträge unsererseits verzichtet, obwohl wir nicht von der Hand weisen können, dass diese Krise mit all ihren Folgen auch unsere Einrichtung empfindlich getroffen hat. Wir hoffen, dass Sie mit den Heimtrainingsprogrammen auf unserer Homepage („WOW – Workout der Woche“) und auch den Trainingsvideos, die unsere Therapeuten in den letzten Wochen für Sie erstellt haben, die Zeit ein bisschen überbrücken und etwas Abwechslung und Ablenkung in das heimische Wohnzimmer bringen konnten, sind uns aber auch bewusst darüber, dass diese Angebote Ihr Trainingsprogramm natürlich nicht komplett ersetzen konnten. Auch wenn die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zunächst und auf unbestimmte Zeit auch erst einmal noch „anders“ sein wird als vorher, glauben wir aber dennoch, dass wir gemeinsam das Beste daraus machen können.

*„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“
(Aristoteles)*

Lassen Sie uns gemeinsam die Segel neu setzen und positiv in die Zukunft schauen...!

Mit herzlichen Grüßen auch im Namen des RZH-Teams
Christiane Spiegel