

An alle Mitglieder im e.Motion, dem Fitness- & Gesundheitsstudio der Klinik- und Rehabilitationszentrum Lippoldsberg GmbH

11.05.2020

### Informationen für alle Mitglieder im e.Motion

Liebe Mitglieder,

seit vergangenem Donnerstag wissen wir nun endlich mehr und begrüßen die Entscheidung des hessischen Landesministeriums, Fitnessstudios ab dem 15. Mai 2020 wieder öffnen zu lassen. Aus organisatorischen und personellen Gründen werden wir am Montag, den 18.05.2020 die Tore des e.Motion für euch wieder öffnen. Wir freuen uns auf euch!

Natürlich ist die durch Covid-19 bedingte Krise noch nicht vorbei und noch immer muss die Sicherheit unserer Mitmenschen und die Verhinderung einer unkontrollierten Verbreitung des Virus oberste Priorität haben, weshalb wir natürlich auch in unserem Betriebsablauf mit massiven Einschränkungen zu leben müssen.

Hier die wichtigsten Einschränkungen:

- Umkleide- und Duschräume müssen leider geschlossen bleiben  
Bitte kommt schon umgezogen, sodass ihr bestenfalls nur die Schuhe wechseln müsst. Die Taschen sollen, wenn möglich im Auto bleiben; im Notfall können Sie in den jetzigen Umkleidekabinen abgestellt werden. Bitte bedenkt auch beim Wechseln der Schuhe, dass 1,5 Meter Abstand notwendig sind.

- **Nur der momentane „Haupteingang“ (Richtung Hof/Turnhalle) wird geöffnet**

Um den Überblick zu behalten und Menschenströme lenken zu können, werden wir nur den Eingang in Richtung Hof bzw. Turnhalle öffnen. Sollte

e.Motion

Klinik- und Rehabilitationszentrum Lippoldsberg GmbH

Birkenallee 1 (Haus Münster)  
34399 Wesertal-Lippoldsberg

Telefon 05572 41-1249

fitness@klinik-lippoldsberg.de

Klinik- und Rehabilitationszentrum Lippoldsberg GmbH

Birkenallee 1  
34399 Wesertal-Lippoldsberg

Telefon 05572 41-0  
Telefax 05572 41-1701

info@klinik-lippoldsberg.de  
www.klinik-lippoldsberg.de

Akutklinik mit Fachabteilungen für

- Innere Medizin/Kardiologie
- Neurologie
- Intensivmedizin
- Orthopädie

Frührehabilitationszentrum Herz & Gehirn

AHB-Rehabilitationsklinik

Staatlich anerkannte Ergotherapie Schule

Geschäftsführer: Ralf Pinnau

Amtsgericht Kassel

HRB 9318

IK-Nr. Akut KH 260 620 395

IK-Nr. Reha KH 510 663 854

USt.-IdNr.: DE169077433

Kasseler Sparkasse

IBAN: DE68 5205 0353 0002 1954 76

BIC: HELADEF1KAS



**LIPPOLDSBERG**

Klinik & Rehabilitationszentrum

In Kooperation mit der

UNIVERSITÄTSMEDIZIN **UMG**  
GÖTTINGEN

es zu einer Wartesituation kommen, verweilt in der Zeit bitte im Auto oder verteilt euch mit entsprechenden Abständen auf dem Hof. Warteschlangen müssen vermieden werden!

#### - **Termine & Beschränkung der Personenzahl**

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Personen gleichzeitig in unsere Räumlichkeiten lassen dürfen, gleichzeitig jedoch Warteschlangen vermeiden müssen, sehen wir uns dazu gezwungen, Termine für das Training zu vergeben. Bei unserer momentanen Trainingsfläche dürfen insgesamt 15 Personen gleichzeitig trainieren, wobei die Maximalzahl pro Trainingsraum (Cardio-Raum, MTT-Raum, eGYM-Raum) maximal 5 Personen betragen darf (der Mattenraum wird zum MTT-Raum gezählt). Um eine faire Lösung und ein organisatorisch-reibungsloses Vorgehen zu ermöglichen, muss die maximale Trainingszeit auf insgesamt 60 min. begrenzt werden, wobei maximal 20 Minuten in jedem der drei Trainingsräume verbracht werden darf (das bedeutet, dass wir die Rundenzahl im eGYM-Raum auf maximal eine Runde begrenzen müssen). So ergibt sich für jedes Mitglied ein 20-minütiges Rotationsprinzip in folgender Reihenfolge: 1. Cardio-Raum, 2. MTT-Raum, 3. eGYM-Raum.

#### - **Terminvergabe**

Termine können telefonisch (Telefonnummer: 05572 41 1249) von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 18:00 Uhr vereinbart werden. Solltet ihr niemanden am Telefon antreffen, sprecht uns bitte auf den Anrufbeantworter und hinterlasst uns eure Telefonnummer. Wir rufen euch dann zurück. Termine gelten nur nach vorheriger Bestätigung unsererseits!

Die Termine können immer ab der Kalenderwoche vor der Woche des jeweiligen Termins vereinbart werden (d. h. man kann ab Beginn von KW 22 einen Termin für KW 23 ausmachen). Aufgrund der eingeschränkten Kapazitäten müssen wir die Anzahl an Terminen auf maximal 2 Termine pro Woche beschränken.

Sollte jemand 2-mal innerhalb von 14 Tagen ohne Absage nicht zu seinem Termin erscheinen, können wir ihm leider für die folgenden 14 Tage keinen weiteren Termin geben.

#### - **Öffnungszeiten**

Aufgrund unseres gelebten personellen Mischbetriebs zwischen Klinik und Fitnessstudio können wir leider nicht auf die kompletten Kapazitäten unserer Mitarbeiter im *e.Motion* zurückgreifen. Noch immer haben der Schutz unserer Patienten sowie die Sicherstellung ihrer medizinischen Versorgung höchste Priorität! Aus diesem Grund werden wir mit leicht abgeänderten Öffnungszeiten starten:

Montag – Donnerstag: 07:30 – 11:00 Uhr und 15:00 – 21:00 Uhr

Freitag: 07:30 – 11:00 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr

Aufgrund der aktuellen Personalsituation und den organisatorischen Auflagen kann eine Öffnung am Wochenende vorerst leider nicht gewährleistet werden. Wir versuchen jedoch so schnell wie möglich auch das wieder sicherzustellen.

Für die Mitarbeiter unserer Klinik steht täglich von Montag bis Freitag zusätzlich eine Trainingszeit von 13:00 – 15:00 Uhr zur Verfügung. In dieser Zeit muss sich jedoch auf das Training beschränkt werden, da eine durchgehende personelle Betreuung nicht gewährleistet werden kann.

#### - **Abstand**

Zu jedem Zeitpunkt gilt: Haltet immer 1,5 Meter Abstand! Das bedeutet, dass immer ein freies Trainingsgerät zwischen zwei nebeneinander trainierenden Personen stehen muss. Das Trainieren an zwei direkt neben-, hinter- oder voreinander stehenden Geräte ist nicht zulässig. An diesem Punkt vertrauen wir auch auf eure freundliche Kommunikation untereinander!

#### - **Getränke**

Leider müssen wir in der Zeit dieser Beschränkungen auch unseren Ausschank vorübergehend ruhen lassen. Bitte trinkt vor und nach dem Training ausreichend. Selbstmitgebrachte Getränke lasst bitte in den Sporttaschen und nutzt den Weg dorthin bitte nur zum Trinken, da wir eine Gruppenansammlung an unserer Theke oder in den Umkleidekabinen aufgrund der Abstandsregeln vermeiden wollen.

#### - **Ausdauertraining**

Das Ausdauertraining muss sich leider größtenteils auf das (lockere) Fahren (maximal 75 % der maximalen Herzfrequenz) auf den Fahrrad-Ergometern beschränken. Aufgrund der automatisch höheren Intensität können Ruder-Ergometer sowie die Laufbänder (zum Joggen) leider vorübergehend nicht genutzt werden. Das mittlere unserer Laufbänder kann ausschließlich zum Gehen verwendet werden. Bitte greift für das Ausdauertraining mit mittleren bis hohen Intensitäten auf die Alternativen in der freien Natur zurück

#### - **Mundschutz**

Der Eintritt und das Verlassen des *e.Motion* sind nur mit einer getragenen Mund-Nasen-Maske erlaubt! Nach aktuellem Stand muss diese auch während des Trainings getragen werden! Sollte sich an dieser Regelung etwas ändern, werden wir euch umgehend darüber informieren! Unsere Mitarbeiter werden definitiv eine Maske tragen, um das Risiko einer Ansteckung und Weiterverbreitung des Virus zu minimieren.

- **Hygiene**

Bitte haltet die gängigen Hygienemaßnahmen ein! Desinfiziert euch bitte vor Betreten und nach Verlassen unserer Räumlichkeiten sowie auch zwischendurch regelmäßig die Hände. Bringt außerdem immer ein ausreichend großes Handtuch mit, mit dem die Sitzpolster weitreichend abgedeckt werden. Desinfiziert zudem vor und nach Gebrauch eines Gerätes bitte mit unseren aushängenden Desinfektionstüchern (**nicht mit euren eigenen Handtüchern!**) alle benutzen Griffe und Oberflächen. Kommt bitte ausschließlich, wenn es keinerlei Zweifel an eurer Gesundheit gibt und nutzt beim Niesen oder Husten anstatt eurer Hände bitte die Armbeuge.

- **Sauna und Schwimmbad bleiben geschlossen**

Bis auf weiteres müssen das Schwimmbad und die Sauna geschlossen bleiben. Auch die Umkleidekabinen sowie die Turnhalle in Haus Mainz bleiben vorerst geschlossen.

- **Funktionstraining und Rehasport sowie unsere Fitnesskurse bleiben vorerst ausgesetzt**

Da Hallenbäder noch geschlossen bleiben müssen und die Reduzierung unserer Trockengruppen auf maximal 8 Personen nicht realisierbar ist, müssen unsere Fitness- & Gesundheitskurse vorübergehend ausgesetzt bleiben.

- **Risikogruppe**

Wir freuen uns natürlich, wieder jeden in unseren Räumlichkeiten zum Training begrüßen zu dürfen. Jedoch müssen wir darauf hinweisen, dass das Verweilen in einem Raum mit Kontakt zu gleich mehreren Personen natürlich auch das Risiko einer Ansteckung erhöht. Deshalb entscheidet für euch mit aller Rationalität, ob dieses Risiko für euch vertretbar ist und haltet euch an die Vorgaben, um es entsprechend so gering wie möglich zu halten.

- **Quarantäne**

Sollte ein Mitglied positiv auf Covid-19 getestet werden und in den vergangenen 14 Tagen in unserem Fitnessstudio trainiert haben, bitten wir ausdrücklich, dies unverzüglich zu melden. Aufgrund der Terminvergabe ist es sehr einfach nachzuvollziehen, wer mit der infizierten Person gleichzeitig in den Trainingsräumen war, sodass es gut sein kann, dass sich alle entsprechenden Personen in Quarantäne begeben müssen. Hierauf müssen wir ebenfalls hinweisen, sodass jedem dieses Risiko ebenfalls bewusst ist.

Natürlich sind diese Einschränkungen maßgeblich und verändern unseren gewohnten Studio-Alltag im *e.Motion* erheblich. Jedoch denken wir, dass diese Regelungen außerordentlich wichtig sind, um den Hygiene-Maßnahmen gerecht zu werden und einen organisierten und strukturierten Ablauf zu gewährleisten.

Wir bedanken uns bei allen, die uns bis zu diesem Zeitpunkt unterstützt haben und dies hoffentlich auch darüber hinaus tun werden. Es war schön, eine solche Solidarität zu spüren und in vielen Telefonaten auf Verständnis zu stoßen. Verschweigen können wir jedoch wiederum auch nicht, dass uns die Vorgehensweise weniger Mitglieder auch maßgeblich enttäuscht hat. Wir sind zu jederzeit bereit, eine Lösung zu finden und über Probleme zu reden, jedoch ist es der falsche Weg, Beiträge ohne Vorankündigung zurückzuziehen und somit ein unfaires Ungleichgewicht im Vergleich zu anderen Mitgliedern herzustellen. Wir finden, dass die Höhe unserer Beiträge gemessen an dem Angebot und im Vergleich zu anderen Studios absolut tragbar ist und sind auch weiterhin an fairen Lösungen interessiert, was die Aussetzung von Verträgen bei längerfristigen Krankheiten etc. angeht. Jedoch muss dieses Entgegenkommen immer auf Beidseitigkeit beruhen! Der nächste Einzug der Mitgliedsbeiträge in voller Höhe wird im Juni stattfinden. Das bedeutet, dass die aktuelle Regelung mit der Aussetzung der Beiträge für den Monat Mai noch immer gilt!

Wir sind froh, dass unsere Räume endlich wieder mit Leben gefüllt werden und freuen uns auf euch! Lasst uns wieder gemeinsam sporteln und zeigen, dass man auch beim Sport acht- und wachsam sein kann und dem Virus Einhalt gebieten!

Mit sportlichen Grüßen

Euer *e.Motion*-Fitness-Team