



**Schutzkonzept
zum
Betrieb
der
STB Trainingszentrums AG**

Seilerstrasse 21, 3011 Bern

Version 3: 15. Juni 2020



Vorwort

Welcome back

Wir hoffen sehr, dass es Euch gut geht und freuen uns, dass Ihr wieder hier seid!

In der Zwischenzeit haben wir diverse Trainingsflächen für Euch modernisiert und optimiert. Gerne unterstützen wir Euch nun beim reibungslosen Wiedereinstieg und dabei, Eure **Quarantäne-Kilos** und **Homeoffice-Verspannungen** loszuwerden ;-)

Die Krise hat unser seit 1986 bestehende Fitnesscenter leider sehr hart getroffen. Natürlich werden wir Eure Abonnemente auf Wunsch um die ausgefallenen Tage verlängern. Wenn Ihr aber möchtet, könnt Ihr uns solidarisch unterstützen, indem Ihr grosszügig auf die Anrechnung der ausgefallenen Wochen verzichtet. Gerne könnt Ihr uns auch eine bestimmte Anzahl Tage davon schenken. Wir danken Euch für Eure Solidarität in dieser Zeit.

Eure Solidarität ist uns eine grosse Hilfe und wird unserem Unternehmen helfen, weitere Arbeitsplätze von engagierten und motivierten Mitarbeitern zu retten. Auch an uns ist die Krise nicht spurlos vorbeigegangen und wir hoffen auf eine gemeinsame Zukunft.

Meldet Euch persönlich beim Empfangsteam, um Eure Abonnemente nach Eurem Wunsch anzupassen (auch Firmenkunden).

Wir danken Euch für **Eure Solidarität** und wünschen Euch einen guten Trainings-Wiedereinstieg.

Wir bitten Euch auch im TST Fitnesscenter die **Empfehlungen des BAG** einzuhalten.

Das Schutzkonzept lehnt sich an das Schutzkonzept der QualiCert AG an, welches vom BAG bereits genehmigt wurde und auf die tatsächlichen Begebenheiten im TST Fitnesscenter angepasst wurden.

Euer TST-Team



Inhaltsverzeichnis

<u>1. BETRIEBSORGANISATION</u>	5
ÖFFNUNGSZEITEN	5
CHECK-IN-SYSTEME	5
GARDEROBEN & DUSCHEN	6
ERHEBUNG DER KONTAKTDATEN	6
<u>2. TRAININGSBEREICHE</u>	8
GYM & FUNKTIONELLE FITNESS HALLE	8
CROSSFIT BOX	8
GROUP FITNESS	9
PERSONAL COACHING	10
SAUNA & DAMPFBAD	10
SOLARIUM	10
SQUASH	11
<u>3. ALLGEMEINE TRAININGSREGELN</u>	11
<u>4. REINIGUNG/HYGIENE</u>	11
ALLGEMEIN	11
DESINFEKTIONSMITTEL / HYGIENE DER HÄNDE	12
NOTFALL	12
UNNÖTIGE GEGENSTÄNDE / UTENSILIEN	12
<u>5. MITARBEITENDE</u>	12
UNTERWEISUNG / INSTRUKTION	12
ERKENNBARKEIT / AUSRÜSTUNG UND VERHALTEN	13
<u>6. KOMMUNIKATION DES SCHUTZKONZEPTE</u>	13
GRUNDSATZ	13
INFORMATION DER FITNESS- UND TRAININGSCENTERS	13
KUNDENINFORMATION	14



ANHANG A: STUNDENPLAN CROSSFIT	15
ANHANG B: STUNDENPLAN GROUP FITNESS	18
ANHANG C: SCHUTZKONZEPT SQUASH 11. MAI 2020	19
ANHANG D: BELEGUNGSPLAN SAUNA.....	23



1. Betriebsorganisation

Die Kunden wurden vor der Wiederöffnung des Centers auf die spezielle Betriebsorganisation hingewiesen und darauf aufmerksam gemacht, dass auch die «Trainingswelt» durch die Coronapandemie eine andere ist als vorher, insbesondere wurde erwähnt, dass:

- die zeitliche Planung des Trainings durch ein Check-In-System geregelt wird (Gym: «SportsNow», CrossFit: «Wodify», Group Fitness: «SportsNow», Squash «SportsNow», Sauna «separate Liste am Empfang»);
- der physische Check-In **immer** über den Empfang im EG stattfindet;
- die Kunden die Einhaltung des 2m-Abstandes zu Ihrer wie auch für die Sicherheit der anderen Kunden zwingend einzuhalten haben;
- zur Anreise, wenn möglich nicht der ÖV, sondern individuelle Möglichkeiten genutzt werden sollten (Auto mit kostenpflichtiger Parkmöglichkeit im City West, Motorrad, Fahrrad oder zu Fuss) die TST-Parkplätze stehen für die Mitarbeiter/innen zur Verfügung (wir haben **keine** Kundenparkplätze);
- ein sauberes Hand- und/oder Badetuch vom Kunden mitgenommen werden muss, um Einlass im TST Fitnesscenter zu erhalten (ansonsten muss ein kostenpflichtiges Tuch am Empfang ausgeliehen werden).

Öffnungszeiten

Die folgenden Öffnungszeiten gelten ab dem 8. Juni 2020:

- Montag bis Freitag 06:30 – 22:00 Uhr
- Samstag 09:00 – 18:00 Uhr
- Sonntag 09:00 – 15:00 Uhr

Check-In-Systeme

- Unser Online-Registrierungs-System «SportsNow» erfasst alle Kunden im Gym, Functional Fitness, Group Fitness und Squash beim Ein- & Auschecken.
- Unser Online-Registrierungs-System «Wodify» erfasst alle CrossFit-Kunden beim Ein- und Auschecken.
- **Der Sauna-Schlüssel kann nicht mehr wie gewohnt im Voraus bezogen werden. Der Schlüssel wird vom Empfangsteam direkt vor dem Sauna-Gang abgegeben.**



ben. Die Anzahl Schlüssel sind auf 6 begrenzt, ansonsten muss gewartet werden. Über die Sauna-Belegung wird eine Liste (Datum, Nachname, Vorname & Telefonnummer) geführt.

- Ebenfalls bitten wir unsere Kundschaft, die High Times (11:30-13:30 & 17:00-18:30 Uhr) möglichst zu meiden und wenn möglich zu Randzeiten ins Training zu kommen.
- Leider müssen wir Personen gemäss «COVID-19-Verordnung 2» vom Training immer noch ausschliessen, wenn sie sich krank fühlen oder bereits «COVID-19-Symptome» aufweisen. Der Fragebogen am TST-Empfang muss nicht mehr ausgefüllt werden, da wir die Nachverfolgung enger Personenkontakt (Contact Tracing) mit elektronischen Mitteln wie Wodify und SportsNow, sowie mit Präsenzlisten (Sauna) sichergestellt haben.
- Innerhalb des gesamten Trainingscenters müssen die Hygiene und Abstandsregeln des BAG und des TST Fitnesscenters weiterhin eingehalten werden. Das TST-Personal bittet die Kunden und Mitarbeiter, sich an diese Vorschriften zu halten.
- Am Empfang befindet sich eine Glastrennwand. In Ausnahmefällen, zur Unterzeichnung von Verträgen, sowie zur Herausgabe von Riegeln, Bargeld und dergleichen, kann die Glastrennwand geöffnet werden. Wir stellen unseren Mitarbeitern frei, ob sie zusätzlich eine Maske und/oder Handschuhe tragen wollen.
- Das TST führt keine gastronomieähnlichen Dienstleistungen. Am Empfang werden vorwiegend Plastikflaschen und abgepackte Riegel verkauft und herausgegeben, unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln. Die ausgestellten Muster bitte nicht anfassen.

Garderoben & Duschen

Die Garderoben und Duschen können genutzt werden. Weiterhin gilt aber auch hier der 2m-Abstand. Der «Haarfön» darf wieder benutzt werden.

Erhebung der Kontaktdaten

Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19)

Art. 6e Erhebung von Kontaktdaten bei Veranstaltungen sowie in Einrichtungen und Betrieben

1 Bei engen Kontakten ist im Schutzkonzept betreffend die Erhebung von Kontaktdaten Folgendes vorzusehen:



- a. Nach entsprechender Information der Teilnehmerinnen, Teilnehmer, Besucherinnen und Besucher werden deren Vorname, Nachname und Telefonnummer (Kontaktdaten) erfasst.
- b. Diese Kontaktdaten müssen zwecks Identifizierung und Benachrichtigung ansteckungsverdächtiger Personen nach Artikel 33 EpG der zuständigen kantonalen Stelle auf deren Anfrage hin weitergeleitet werden.
- c. Die Kontaktdaten dürfen zu keinen anderen Zwecken bearbeitet werden, müssen bis 14 Tage nach der Teilnahme an der Veranstaltung oder dem Besuch der Einrichtung oder des Betriebs aufbewahrt und anschliessend sofort vernichtet werden; vorbehalten bleibt die ausdrückliche Einwilligung der betroffenen Person zu einer weiteren Bearbeitung ihrer Daten.



2. Trainingsbereiche

Gym & funktionelle Fitness Halle

Die **Trainingsprogramme** sind am Empfang und können auf Wunsch herausgegeben werden. Anschliessend hat der Kunde für die Aufbewahrung des Trainingsprogramms selbst zu sorgen.

Das Gym besteht aus einem klassischen Gerätepark im EG und einer funktionellen Fitness Halle im UG. Beide Flächen können von Kombi-, Gym- und CrossFit Gold-Abonnements benutzt werden.

Die Gewichtheber Plattform in der funktionellen Fitness Halle ist zu spezifischen Uhrzeiten für die Mitglieder des «Barbell Club Bern/Köniz» reserviert. Informationen über die entsprechenden Reservationszeiten werden bei der Plattform angeschlagen. Bei Interesse einer Mitgliedschaft im «Barbell Club Bern/Köniz» schreibt uns eine E-Mail unter: tstbarbellclub@gmail.com

Die hintere Fläche (inkl. Gewichtheber Plattform) im funktionellen Fitness Raum kann zu spezifischen Uhrzeiten als zusätzliche Trainingsfläche für die CrossFit Klassen benutzt werden. Der vordere Bereich steht aber gleichzeitig für die Kombi-, Gym- & CrossFit Gold Members zur Verfügung. Entsprechende Informationen zu den Uhrzeiten werden im Raum angeschlagen.

Trainingsplananpassungen, neue Trainingsprogramme, sowie Trainingsberatung und praktische Trainingsanweisungen sind unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln und nach Voranmeldung am Empfang möglich. Sowohl der zu beratende/anzuweisende Kunde als auch der beratende/anweisende Mitarbeitende des Centers desinfizieren ihre Hände vor und nach der Beratung/Anweisung viruzid wirksam und halten die 2m-Abstandsregel jederzeit ein.

CrossFit Box

Die Gruppenangebote können ab dem 6. Juni 2020 durchgeführt werden, dabei ist folgendes zu beachten:

- Die Gruppengrösse beträgt 10 Personen pro Klasse und 8 Personen im Open Gym.
- Der Stundenplan ist auf Wodify ersichtlich und die Teilnahme für die Klassen sowie Open Gym Lektionen ist nur mit Voranmeldung über Wodify möglich.



- Zwischen den einzelnen CrossFit Klassen ist jeweils eine 15-minütige Pause eingeplant. So dass es zu Anfangs- und Schlusszeiten einer Klasse nicht zu engen Personenkontakten zwischen Teilnehmer/innen von unterschiedlichen CrossFit Stunden kommt (Stundenplan Anhang A).
- Wenn die Distanzregel von 2m von Person zu Person nicht eingehalten werden kann, wird die Nachverfolgung enger Personenkontakte (Contact Tracing) mit den Teilnehmerlisten im Wodify sichergestellt. *(Als enger Kontakt gemäss COVID-19-Verordnung 2 Artikel 6e2 gilt ein Kontakt zwischen Personen, bei dem die Distanz von zwei Metern während mehr als fünfzehn Minuten nicht eingehalten wird, ohne dass Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen einer zweckmässigen Abschrankung getroffen werden).*
- Nach dem Training werden weiterhin alle angefassten Geräte, Klimmzugstangen, etc. mit dem dazugehörigen Desinfektionsspray gereinigt. Händedesinfektionsmittel ist vorhanden.

Group Fitness

Die Gruppenangebote können ab dem 6. Juni 2020 durchgeführt werden, dabei ist folgendes zu beachten:

- Die Gruppengrösse beträgt 9-12 Personen pro Kurs (abhängig vom Kursinhalt). Der Stundenplan ist auf SportsNow ersichtlich und die Teilnahme für die Group Fitness Stunden ist nur mit Voranmeldung über SportsNow möglich (Anhang B).
- Gebt uns Bescheid sobald euer Login nicht wie gewollt funktioniert (031 381 02 03 oder per E-Mail info@tst-fitness.ch).
- Zwischen den einzelnen Group Fitness Kursen ist jeweils eine 15-minütige Pause eingeplant. So dass es zu Anfangs- und Schlusszeiten einer Lektion nicht zu engen Personenkontakten zwischen Teilnehmer/innen von unterschiedlichen Gruppenlektionen kommt.
- Wenn die Distanzregel von 2m von Person zu Person nicht eingehalten werden kann, wird die Nachverfolgung enger Personenkontakte (Contact Tracing) mit den Teilnehmerlisten im Sportsnow, sowie mit Präsenzlisten im Zumba, wie auch für Raummieten sichergestellt. *(Als enger Kontakt gemäss COVID-19-Verordnung 2 Artikel 6e2 gilt ein Kontakt zwischen Personen, bei dem die Distanz von zwei Metern während mehr als fünfzehn Minuten nicht eingehalten wird, ohne dass Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen einer zweckmässigen Abschrankung getroffen werden).*



- Nach dem Training werden weiterhin alle angefassten Geräte, Bodypump-Stangen, Gewichte, Hanteln, Matten, etc. mit dem dazugehörigen Desinfektions-spray gereinigt. Händedesinfektionsmittel ist vorhanden.

Personal Coaching

Das Personal Coaching (1:1) oder (1:2) findet wie gewohnt statt. Die Abstandsregel von 2m wird weiterhin eingehalten. Der Kunde reinigt die gebrauchten Geräte nach der absolvierten Lektion. Es werden keine taktilen Anweisungen gegeben.

Sauna & Dampfbad

Die Sauna ist ab dem 15. Juni 2020 wieder geöffnet. Das Dampfbad bleibt vorübergehend geschlossen. Der Sauna-Schlüssel kann nicht mehr wie gewohnt im Voraus bezogen werden. Der Schlüssel wird vom Empfangsteam direkt vor dem Sauna-Gang abgegeben. Die Anzahl Schlüssel sind auf 6 begrenzt, ansonsten muss gewartet werden. Über die Sauna-Belegung wird eine Liste (Datum, Nachname, Vorname & Telefonnummer) geführt. Die Belegung ist wie folgt (Anhang D):

Montag:	11:30 - 15:00 Uhr Damen	15:00 - 21:45 Uhr Gemischt
Dienstag:	11:30 - 21:45 Uhr Herren	
Mittwoch:	11:30 - 21:45 Uhr Damen	
Donnerstag:	11:30 - 15:00 Uhr Herren	15:00 - 21:45 Uhr Gemischt
Freitag:	11:30 - 15:00 Uhr Damen	15:00 - 21:45 Uhr Gemischt
Samstag:	09:00 - 17:45 Uhr Gemischt	
Sonntag:	09:00 - 14:45 Uhr Gemischt	

Solarium

Das Solarium ist offen und wird nach jedem Gebrauch vom Kunden desinfiziert. Für Schutzbrillen haben die Kunden selbst zu sorgen (keine Ausleihe am Empfang möglich).



Squash

Ende März wurden die Sanierungsarbeiten des Squash-Courts (Spielwände) gestartet, dabei kam ein Wasserschaden in der Frontwand zum Vorschein. Leider ist der Platz noch nicht spielbereit, da der Wasserschaden noch nicht definitiv behoben werden konnte. Sobald der Platz spielbereit ist, wird das Squashspielen ohne Einschränkung der Gruppengrösse wieder erlaubt sein. Im Anhang C ist das Schutzkonzept für das Squashspielen ab dem 11. Mai 2020 angehängt. Neu ab dem 6. Juni 2020 ist, dass die Gruppengrösse nicht mehr eingeschränkt ist.

3. Allgemeine Trainingsregeln

Die maximale Aufenthaltszeit im TST Fitnesscenter beträgt 90 Minuten. Das TST Fitnesscenter platziert deutlich sichtbare Hinweise für die Trainierenden, sich nicht ins Gesicht zu fassen!

- Jede/r Trainierende bringt zur Abdeckung der Trainingsgeräte sein eigenes sauberes Bade- und/oder Handtuch mit und legt dieses beim Training über die Sitz-, Liege- oder Anlehnfläche. Ohne eigenes sauberes Tuch wird der Einlass ins TST Fitnesscenter untersagt (Ausleihe am Empfang kostenpflichtig möglich). Dies gilt auch für den Functional Fitness-, Group Fitness, CrossFit- & Squash-Bereich, sowie die Sauna.
- Jede/r Trainierende desinfiziert viruzid wirksam vor dem Betreten und dem Verlassen des Trainingsbereichs seine Hände.
- Jede/r Trainierende bemüht sich, sich während des Trainings nicht ins Gesicht zu fassen. Ist dies wegen Jucken oder anderen Unannehmlichkeiten unumgänglich, so desinfiziert der Trainierende vorher und nachher, wenn immer möglich seine Hände viruzid wirksam.

4. Reinigung/Hygiene

Allgemein

Die Reinigung des ganzen TST Trainingscenters erfolgt 1 x pro Tag. Die stationären Trainingsgeräte werden an allen Stellen, an welchen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, mindestens einmal täglich nach Betriebsende viruzid wirksam desinfiziert.



Das Personal wird während des laufenden Betriebes oft betätigte Türgriffe reinigen. Gewisse Türen sind in offenem Zustand fixiert. Türen, die nicht betätigt werden oder verschlossen sind, sind dementsprechend gekennzeichnet.

Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände

Den Kunden und Mitarbeitenden stehen sowohl am Eingang des Centers als auch auf der Trainingsfläche viruzid wirksame Mittel zur Desinfektion der Hände und Geräte in den Trainings zur Verfügung.

In den Toiletten und Garderoben stehen den Kunden Flüssigseife zur Verfügung.

Zur Entsorgung der gegebenenfalls benutzen Einweg-Handtücher steht sowohl beim Eingang, auf der Trainingsfläche wie auch in den Toiletten und Garderoben Abfallimer zur Verfügung, die vom Personal geleert werden, bevor sie randvoll sind.

Notfall

Um auch in Notfällen «COVID-19-konform» reagieren zu können, sind für die Erst-Helfer unter dem 1. Hilfe Kasten 3 Schutzmasken vorhanden.

Unnötige Gegenstände / Utensilien

Nicht für das Training benötigtes Kleinmaterial, das berührt, angefasst und/oder bewegt und/oder mitgetragen wird, haben wir vorübergehend entfernt. Leider können wir Ihnen zurzeit keine Zeitungen, Magazine etc. anbieten. Selbstverständlich dürfen die Trainierenden persönliche Gegenstände wie Trinkflaschen selbst mitnehmen.

5. Mitarbeitende

Unterweisung / Instruktion

Das TST Fitnesscenter stellt sicher, dass:

- a) die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort über die relevanten Inhalte dieses Schutzkonzeptes in Kenntnis gesetzt wurden;
- b) für die in Zusammenhang mit dem Betrieb während «COVID-19» zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben schriftliche Handlungsanweisungen vorhanden sind;



- c) die unter Punkt b) aufgeführten, zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben vor der Wiedereröffnung im Center besprochen und geübt wurden.

Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten

Bezüglich der TST-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Center gilt, dass

- sie als solche für die Kunden erkennbar (Namensschilder und/oder Kleidung) sind;
- sie je nach Situation und Aufgabe oder nach Weisungen des BAGs Schutzmasken tragen;
- auch sie die Hygiene- & Abstandsregeln weiterhin einhalten.

6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Grundsatz

Die Kommunikation des Schutzkonzeptes erfolgt in zwei zeitlich nacheinander folgenden Schritten:

- Die Verbände und gegebenenfalls weitere Institutionen mit einem breiten Branchenzugang kommunizieren das Schutzkonzept an die Betreiber der einzelnen Fitness- und Trainingscenter (QualiCert AG).
- Die einzelnen Fitness- und Trainingscenter kommunizieren die durch das Schutzkonzept geprägten und für die Kunden spür- und sichtbaren Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb an ihre Kunden (online auf www.tst-fitness.ch).
- Telefonische Anfragen können zum Teil nur eingeschränkt entgegengenommen werden. Sämtliche Informationen sind auf der Webpage des Trainingscenters ersichtlich.

Information der Fitness- und Trainingscenters

Die QualiCert AG als Trägerin des Schutzkonzeptes hat gemeinsam und gegebenenfalls in Absprache mit weiteren Institutionen via direkte und indirekte Kommunikation möglichst alle Fitness- und Trainingscenter informiert.



Kundeninformation

Das TST Fitnesscenter wendet sich über die Webseite an die Kunden und informiert sie über die spür- und sichtbaren Veränderungen aufgrund der COVID-Situation im Vergleich zum früheren Betrieb.

Das TST Fitnesscenter hat gut sichtbar in den Centern selbst und auf anderen Kommunikationsplattformen Informationen über die wichtigsten Punkte und Änderungen des Betriebs publiziert.



Anhang A: Stundenplan CrossFit

Day	Time	Style	Coach	Athletes	Location
Monday	06.30-07.30	CrossFit	Nina	10	Box
	07.45-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	CrossFit	Lydia	10	Box
	12.30-13.30	CrossFit	Lydia	10	Box
	13.45-16.00	Open Gym		8	Box
	16.15-17.15	CrossFit	Lydia	10	Box
	17.30-18.30	CrossFit	Lydia	10	Box
	18.45-19.45	CrossFit	Lydia	10	Box
	20.00-21.45	Open Gym		8	Box
Tuesday	06.30-07.30	CrossFit	Nina	10	Box
	07.45-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	CrossFit	Sabrina	10	Box
	12.30-13.30	CrossFit	Sabrina	10	Box
	13.45-16.00	Open Gym		8	Box
	16.15-17.15	CrossFit	Lydia	10	Box
	17.30-18.30	CrossFit	Lydia	10	Box
	18.45-19.45	Weightlifting BASICS	Sabrina	6	Functional Fitness Hall
	18.45-19.45	Bootcamp	Lydia	12	Box
	20.00-21.45	Open Gym		8	Box
Wednesday	06.30-07.30	CrossFit	Nina	10	Box
	07.45-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	Pull-up & Muscle-up Class	Sabrina	10	Box
	12.30-13.30	Skill & Handstand Class	Sabrina	10	Box
	13.45-16.00	Open Gym		8	Box
	16.15-17.15	Skill & Handstand Class	Nina	10	Box
	17.30-18.30	CrossFit	Nina	10	Box
	18.45-19.45	Pull-up & Muscle-up Class	Nina	10	Box
	20.00-21.45	Open Gym		8	Box



Day	Time	Style	Coach	Athletes	Location
-----	------	-------	-------	----------	----------

Thursday	06.30-07.30	CrossFit	Lydia	10	Box
	07.45-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	CrossFit	Sabrina	10	Box
	12.30-13.30	CrossFit	Sabrina	10	Box
	13.45-16.00	Open Gym		8	Box
	16.15-17.15	CrossFit	Nina	10	Box
	17.15-18.15	Barbell Club*	Sabrina	3	Weightlifting Platform
	17.30-18.30	CrossFit	Nina	10	Box
	18.30-19.30	Barbell Club*	Sabrina	3	Weightlifting Platform
	18.45-19.45	CrossFit	Nina	10	Box
	20.00-21.45	Open Gym		8	Box

Friday	06.30-07.30	CrossFit	Cecil	10	Box
	07.45-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	CrossFit	Cecil	10	Box
	12.30-13.30	CrossFit	Cecil	10	Box
	13.45-16.00	Open Gym		8	Box
	16.15-17.15	CrossFit	Cecil	10	Box
	17.30-18.30	CrossFit	Cecil	10	Box
	18.45-19.45	Weightlifting ADVANCED	Cecil	10	Box
	20.00-21.45	Open Gym		8	Box

Saturday	09.00-11.00	Open Gym		10	Box
	10.00-11.00	Barbell Club*	Sabrina	3	Weightlifting Platform
	11.15-12.15	Weightlifting ADVANCED	Cecil	10	Box
	11.15-12.15	Weightlifting BASICS	Sabrina	6	Functional Fitness Hall
	12.30-13.30	CrossFit	Cecil	10	Box
	13.45-14.45	CrossFit	Cecil	10	Box
	15.00-17.45	Open Gym		8	Box



Day	Time	Style	Coach	Athletes	Location
Sunday	09.00-11.00	Open Gym		8	Box
	11.15-12.15	Endurance Class	Cecil	10	Box
	11.15-12.15	Intro Class	L/N	6	Functional Fitness Hall
	12.30-13.30	Endurance Class	Cecil	10	Box
	13.45-17.45	Open Gym		8	Box

Notes You must bring a clean towel, otherwise you are not allowed to enter the gym/box!

Weightlifting **ADVANCED** requirements

All points must be fulfilled:

- 1) Weightlifting experience over 2 years
- 2) Standard Overhead Squat (deep squat without complete loss of overhead flexibility)
- 3) No injuries!
- 4) Fulfill the movement standards in all weightlifting movements (Snatch, Clean & Jerk).

If you are not sure, ask your coach.

Weightlifting **BASICS** requirements

If any of these points apply to you:

- 1) Weightlifting beginner
- 2) Weightlifting experience up to 2 years
- 3) Any form of injuries!
- 4) Other limitations: adaptive athletes, rehab status, etc.
- 5) You can't fulfill the movement standards in one of the weightlifting movements (Snatch, Clean & Jerk).

*Barbell Club

Only for members of the Barbell Club Bern/Köniz



Anhang B: Stundenplan Group Fitness



GROUP FITNESS PROGRAMM

Woche 24: 08.06.2020 – 14.06.2020

Tag	Zeit	Lektion	Instruktor/in	TN
Montag	11.45-12.45	BODYPUMP	Sandra	12
	13.00-14.00	Pilates	Annelies	12
	17.00-17.30	CXWORX	Daniela	12
	17.45-18.45	BodyArt	Dominik	12
	19.00-19.45	BoxFit	Sibylle	8
	20.00-21.00	Zumba	Saby	4
Dienstag	06.35-07.35	BODYPUMP	Michael	12
	11.30-12.00	CXWORX	Sandra	12
	12.10-13.10	BODYCOMBAT	Sandra	9
	18.15-18.45	CXWORX	Martina	12
	19.00-20.00	BODYPUMP	Martina	12
	18.45-19.45	BOOTCAMP	Lydia	12
Mittwoch	12.15-13.15	RückenFit	Christine	12
	17.30-18.30	Fila Kick Power	Jeannine	9
	18.45-19.45	BODYPUMP	Michael	12
	20.00-21.00	Zumba	Andrea/Sarah	4
Donnerstag	06.35-07.35	BODYPUMP	Jeannine	12
	11.30-12.00	CXWORK	Jeannine	12
	12.15-13.15	BODYCOMBAT	Sandra	9
	17.45-18.45	BoxFit	Sibylle/Yvonne	8
	19.00-20.00	BodyArt	Dominik	12
Freitag	11.30-12.00	CXWORK	Jonathan	12
	12.15-13.15	BODYPUMP	Sandra	12
	17.00-18.00	Hot Iron 2	Julia	12
Samstag	10.45-11.45	Fila Kick Power	Jeannine	9
	12.00-13.00	BODYPUMP	Jeannine	12
Sonntag	11.00-12.00	DeepWork	Franziska	12

Anmeldung über die SportsNow-Applikation ist **obligatorisch**.

Bei Fragen oder Unklarheiten bitte schreibt uns eine E-Mail an info@tst-fitness.ch.

Bringt ein sauberes **Bade- oder Handtuch** zum Training mit, dies ist **obligatorisch!**

Ab 24. Juni 2020 neu im Programm:

Montag: 9.15-10.15 Uhr **Yoga**

Mittwoch: 12.15-13.15 Uhr **Yoga**

Mittwoch: 13.30-14.30 Uhr **RückenFit**

Freitag: 18.15-19.15 Uhr **Yoga**



Anhang C: Schutzkonzept Squash 11. Mai 2020

Sinn und Zweck des Schutzkonzepts

Nachfolgendes Schutzkonzept beschreibt, welche Vorgaben erfüllt sein müssen, damit die Sportart Squash wieder ausgeübt werden kann. Die Vorgaben richten sich an die Geschäftsleitung, alle Mitarbeiter und alle Kunden der STB Trainingszentrums AG. Die Vorgaben dienen der Festlegung von Schutzmassnahmen, die umgesetzt werden müssen. Diese Vorgaben und Anweisungen basieren auf den behördlichen Anforderungen.

Ziel der Massnahme

Personal, Kunden, wie auch die allgemeine Bevölkerung werden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus geschützt. Für Trainer und Angestellte bestehen verbindliche Regelungen. Trainer können wieder ihrem Beruf nachgehen. Die STB Trainingszentrums AG kann ihren Betrieb bestmöglich offenhalten und die Kunden können wieder Sport treiben.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für die Umsetzung und Sicherstellung liegt beim Covid-19-Beauftragten in der Geschäftsleitung, aber auch beim gesamten Personal. Die STB Trainingszentrums AG erachtet dieses Dokument für alle Mitarbeiter und Kunden als verbindlich.

Reinigung

Die STB Trainingszentrums AG achtet auf Sauberkeit und Hygiene. Siehe allgemeines Schutzkonzept des TST Fitnesscenters.

Regeln für Spieler/innen (Squash)

Mit der gebuchten und bestätigten Platzreservation akzeptiert die Spielerin, der Spieler folgende Vorgaben:

- a) Sämtliche Vorgaben des Bundesrats müssen eingehalten werden (Distanz, Hygienemassnahmen).



- b) Spielzeiten müssen vorgängig reserviert werden.
- c) Um die Rückverfolgung aller Personen im Haus sicherzustellen, erfassen wir alle Namen im Onlinerreservationssystem (Sportsnow). Anmeldung nur über die SportsNow Applikation zwingend (keine Reservation ohne SportsNow Account mehr möglich)
- d) Spieler/-innen dürfen maximal 15 Minuten vor ihrer Spielzeit ins Center kommen (empfohlen zu Fuss, Velo oder Auto, bitte den ÖV wenn möglich meiden).
- e) Spieler/-innen bezahlen, wenn immer möglich bargeldlos.
- f) Die Spieler/-innen nehmen ihre eigenen Bälle mit oder kaufen diese vor Ort.
- g) Auf das traditionelle „Shake-Hands“ ist zu verzichten.
- h) Spieler/-innen müssen das Center spätestens 15 Minuten nach Beendigung der Spielzeit verlassen haben.

Mietmaterial

Für das Mietmaterial gelten massiv verschärfte Regeln.

- a) Der Kundschaft wird empfohlen, auf Mietmaterial zu verzichten.
- b) Rackets und Schuhe werden nach Gebrauch intensiv desinfiziert.
- c) Griffbänder müssen nach jedem Kunden ersetzt werden (Kosten Kunde).
- d) Bälle müssen selbst mitgebracht oder neu gekauft werden.

Squash

Das freie Squashspiel ist aufgrund der COVID-19 Verordnung 2 (818.101.24) bis auf Weiteres nicht möglich. Angepasste Spiel- und Übungsformen dürfen gespielt werden.

- a) Es gilt das Swiss Squash Schutzkonzept. <https://www.squash.ch/verbandsmitteilungen/covid19-schutzkonzept-fuer-die-ausuebung-der-sportart-squash-schutzkonzept-fuer-betreiber-von-squashanlagen>
- b) Erlaubt sind Trainings allein (Solotraining) sowie Spiele und Übungen, bei welchen die Abstandsregelung von 2m eingehalten werden kann. Eine entsprechende Auswahl an «coronafähigen» Spielformen stellt Swiss Squash auf www.squashtraining.ch zur Verfügung.



- c) Bis auf Weiteres nicht erlaubt sind Spielformen und Übungen mit 3 oder mehr Personen auf dem Court.

Diese Regeln gelten auch für das trainieren und Squash spielen innerhalb von Familienmitgliedern oder in gleichem Haushalt lebenden Personen.

Information der Kundschaft

Die folgenden Massnahmen werden umgesetzt:

- a) Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG bei jedem Eingang
- b) Information der Kundschaft, dass kontaktloses Bezahlen bevorzugt wird
- c) Information der Kundschaft, dass kranke Kundschaft sich in Selbstisolation begeben soll, gemäss Anweisungen des BAG
- d) Aushang von Merkblättern, welche die wichtigsten Massnahmen zusammenfassen.

Kommunikation des Schutzkonzeptes

Vor der Wiedereröffnung des Squash Courts wird von der STB Trainingszentrums AG das Schutzkonzept auf www.tst-fitness.ch publiziert und im Online-Reservationssystem darauf hingewiesen. Wir informieren die Kunden bei telefonischen Buchungen über das Schutzkonzept.

Nichteinhalten der Massnahmen

Den Anweisungen der Geschäftsleitung und des Personals ist Folge zu leisten. Wer die Regeln nicht einhält wird umgehend ermahnt und im Wiederholungsfall des Hauses verwiesen.

Gültigkeit

Die 1. Version des vorliegende Schutzkonzept wurde am 11. Mai 2020 erstellt. Die STB Trainingszentrums AG hätte am 11. Mai 2020 wieder öffnen können, wäre der Wasserschaden bis dahin geklärt gewesen. Alle Massnahmen des Konzepts könnten vom TST-Personal umgesetzt und erfüllt werden.



Das Konzept wird laufend an die Vorgaben von Bund, Kantonen und Gemeinden angepasst. Anpassungen werden in Versionen publiziert.

Das Schutzkonzept Covid-19, 11. Mai 2020, Version 1

Änderungen ab dem 6. Juni 2020

Ab dem **6. Juni 2020** werden die Massnahmen zur Bekämpfung des neuen Coronavirus weitgehend gelockert. Dies hat der Bundesrat aufgrund der positiven epidemiologischen Entwicklung an seiner Sitzung vom 27. Mai 2020 beschlossen. Der Trainingsbetrieb ist für alle Sportarten wie auch dem Squashspielen ab dem 6. Juni ohne Einschränkung der Gruppengrösse wieder erlaubt.



Anhang D: Belegungsplan Sauna



BELEGUNGSPLAN FÜR SAUNA

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11:30 - 15:00	11:30 - 21:45	11:30 - 21:45	11:30 - 15:00	11:30 - 15:00	09:00 - 17:45	09:00 - 14:45
15:00 - 21:45			15:00 - 21:45	15:00 - 21:45		

DAMEN

HERREN

GEMISCHT