

Zusammenfassung COVID19 Reaktion



1. Indoor **Group Fitness** vorübergehend eingestellt. ❌
2. Zeitgleiches Trainieren von mehreren Personen verschiedener Haushalte im Club ❌
3. Spontanes **reservieren des Clubs** für eigenes Training ✅
4. **Personal Training** nur Du und Trainer/in allein im Club ✅
5. Trainieren im Club mehrere Personen gleichen Haushalts ✅
6. Trainieren **ohne Maske** im Club (wenn Club privat gebucht) ✅
7. Outdoor **Group Fitness** Lektionen ab sofort ✅

PRIVATE SIMON-FITNESS-CLUB		
Trainer	Kurs	Was erwartet mich?
Alexandra	Circuits Montags 19:00	1 Stunde Outdoorzirkeltraining ohne Equipment
Antonietta	Fitness Walk Dienstags 19:00	1 Stündiger zügiger Spaziergang mit Übungen unterwegs
Simon	Laufgruppe Mittwochs 19:00	1 Stunde Joggen für jedes Fitnesslevel (gemeinsam ans Ziel)
Judy	Vitaparcours Donnerstags 10:00	1 Stunde Fitness auf dem Vitaparcours Rheinfelden
Sara	Yoga Donnerstags 19:00	Online Lektion auf Zoom
Janin	Crossrun Freitags 19:00	1 Stunde Joggen + Steigungen + Hindernisse und Übungen

Vielen Dank und viel Spass Outdoor!!