

Folgende Bereiche stehen euch ab dem 07.07.2020 wieder zu Verfügung:

walk-in Fitnessraum

Übersicht der walk-in-Regeln:

- Maximal Auslastung von 25 Mitgliedern
- Sollten zu den Stoßzeiten Wartezeiten entstehen, bitten wir Euch im Außenbereich zu warten und den Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.
- Bei Corona-Verdacht (Husten, Fieber...) ist der Zutritt zum Gebäude untersagt.
- Euer Training muss zügig durchgeführt werden (wir bitten hier um Eure Kameradschaft)
- Das Training ist nur mit gültigem Vertrag möglich. Die Coronapause wurde bereits bzw. wird noch automatisch gutgeschrieben.
- Keine Benutzung der Umkleiden/Duschen vor Ort
- Das Trainieren ist nur mit selbstmitgebrachtem großem Handtuch gestattet.
- Den Mindestabstand von 1,5m jederzeit einhalten!
- Nur eine Person trainiert an einem Gerät/auf einer Fläche (kein Spotten erlaubt)
- Wir empfehlen das Tragen eines Mundschutzes, um ein Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten.
- Bitte achtet auf saubere Sportbekleidung und Schuhe.
- Die freigegebenen Cardio-Geräte dürfen nur zum Aufwärmen verwendet werden, ein Ausdauertraining im Studio ist nicht gestattet.
- Nach Beendigung des Trainings muss das genutzte Gerät zwingend desinfiziert werden

walk-in Kurse

Die Anmeldung erfolgt maximal 14 Tage im Vorhinein über folgenden Link:

https://buchsys.sport.uni-karlsruhe.de/angebote/aktueller_zeitraum/walk-in - Fitnesskurse.html

Übersicht der Kurs-Regeln:

- Alle Kurse finden in der Freilufthalle (MAC Arena) im IfSS-Stadion statt
- Teilnahme nur mit vorheriger Online-Anmeldung möglich
- Anmeldung ist verbindlich und kann bis spätestens 2 Tage vor Kursbeginn per Mail an walk-in@sport.kit.edu storniert werden.
- Keine Benutzung der Umkleiden/Duschen vor Ort
- Es ist ein eigenes großes Handtuch mitzubringen.
- Mindestabstand von 1,5m zu jeder Zeit einhalten (Einhaltung von Trainingszonen)!
- Bei Corona-Verdacht (Husten, Fieber...) ist der Zutritt zum Gelände untersagt.
- Wir empfehlen das Tragen eines Mundschutzes, um ein Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten.
- Bitte achtet auf saubere Sportbekleidung und Schuhe
- Kurskosten je Einzelkurs betragen 2€

Sauna & Schwimmbad

- bleibt bis auf weiteres geschlossen!