

Hygienekonzept der WORKOUT Med. Fitness GmbH

Betreffend: Fitnessanlage in 31008 Elze und Fitnessanlage in 31061 Alfeld

(basierend auf dem wissenschaftlichen Gutachten der TU München und der IST Hochschule Düsseldorf, sowie der CoronaSchutzVO NRW, Punkt VII Fitnessstudios, stand 11.05.2020)

Inhalt

1.	Einleitung	2
2.	Bedeutung von gesundheitsorientiertem Fitnesstraining für das Immunsystem und die allgemeine physische und psychische Gesundheit	2
3.	Ist-Zustand der Fitnessanlagen	3
4.	Der 5-Punkte-Plan für einen sicheren Trainingsbetrieb	5
4.1.	Mitarbeiterschulung	5
4.2.	Information von Mitgliedern	10
4.3.	Betrieb des Fitnessstudios anpassen	11
4.3.1.	Gefährdungsbeurteilung	11
4.3.2.	Schutz der Mitarbeiter	11
4.3.3.	Arbeitsmittel für das Hygienekonzept	12
4.3.3.1.	Betriebsreinigung & Desinfektion	12
4.3.3.2.	Durchlüftung	12
4.3.4.	Ablauforganisation – Grundlegendes	13
4.3.4.1.	Eingang und Check-In/ Check-Out.....	13
4.3.4.2.	Thekenservice und Lounge	15
4.3.4.3.	Umkleiden und Sanitärbereich.....	15
4.3.4.4.	Steuerung von Besucherzahlen und Personendichte.....	15
4.3.4.5.	Beratungsmanagement.....	16
4.3.4.6.	Schutz von COVID-19-Risikogruppen	16
4.3.4.7.	Umgang mit COVID-19 Infektionen.....	17
4.3.5.	Ablauforganisation - Nutzungsspezifisch.....	17
4.3.5.1.	Kursbereich – Gruppentraining.....	17
4.3.5.1.1.	Reha-Sport / Funktionstraining / Prävention nach §20 SGB V	19
4.3.5.2.	Trainingsfläche – Ausdauer und Krafttraining.....	19
4.3.5.3.	Sauna und Wellnessbereich	20
4.3.5.4.	Zusatzangebote.....	20
4.4.	Qualitätsmanagement – Sicherstellung und Kontrolle des Hygienekonzepts.....	21
4.4.1.	Fortlaufende Evaluation und Dynamik des Konzepts	21
4.4.2.	Unterstützende EDV-Systeme / Controlling	21
4.5.	Checkliste.....	23
5.	Zusammenfassung	23
6.	Anhang.....	25

1. Einleitung

Im Rahmen der COVID-19-Pandemie 2020 wurden auf bundesweite Anordnung am 16.03.2020 alle Fitnessstudios geschlossen. Ziel war und ist es, die COVID-19-Pandemie zu verlangsamen. Nach immer strengeren bundes- bzw. landesweiten Erlässen im Bereich des öffentlichen und privaten Lebens im März und April und relativen Erfolgen in der Verlangsamung der Dynamik der Pandemie, werden seit Anfang Mai die ersten Lockerungen ausgesprochen, wobei der Zeitpunkt und die Ausgestaltung der Lockerung auf Ebene der einzelnen Bundesländer erfolgen sollte. So öffnet beispielsweise NRW als erstes Bundesland unter strengen Hygieneauflagen ab 11.05.2020 wieder die Finesseinrichtungen. Niedersachsen, als zuständiges Bundesland für die beiden Fitnessclubs, hat zum aktuellen Zeitpunkt einen Stufenplan entwickelt, welcher die Eröffnung der Fitnessstudios frühestens ab 25.05.2020 vorsieht. Aufgrund dieses Rahmenplans des Landes Niedersachsen und der engen Abstimmung der Bundesländer untereinander, muss davon ausgegangen werden, dass die Eröffnung der beiden oben genannten Fitnessclubs kurz bevor steht. Es ist davon auszugehen, dass, wie in anderen Wirtschaftsbereichen auch, strenge Hygienevorschriften getroffen werden. Weiterhin erscheint es sinnvoll, den Kunden und Mitgliedern einer Finesseinrichtung durch einen professionellen Umgang mit dem Infektionsschutz Sicherheit zu bieten, ohne jedoch Panik zu schüren. Mit dieser Zielsetzung wurde das vorliegende Hygienekonzept entwickelt.

2. Bedeutung von gesundheitsorientiertem Fitnessstraining für das Immunsystem und die allgemeine physische und psychische Gesundheit

Knapp 12 Millionen Deutsche, also etwa 15 Prozent der Gesamtbevölkerung in der Bundesrepublik, sind Mitglied in einem Fitnessstudio und haben den hohen Gesundheitsnutzen von Fitnessstraining erkannt. Auch international nimmt Fitnessstraining einen ähnlich hohen Stellenwert ein, wobei die Tendenz sowohl national als auch international weiter steigend ist. Die Zeiten sind längst vorbei, in denen es beim Fitnessstraining allein um Körperformung oder ähnliches ging. Immer mehr rücken gesundheitliche Aspekte in den Fokus des Fitnessstrainings, denn es gibt kaum eine Erkrankung, der nicht mit Fitnessstraining entgegen gewirkt werden kann – und das, im Gegensatz zur Medizin, häufig sogar mit positiven anstatt negativen Nebenwirkungen und vergleichbarer Wirksamkeit! So verringert beispielsweise ein individuell gestaltetes Fitnessstraining, zu welchem auch eine angepasste Ernährung gehört, in ähnlichem Ausmaß die Blutdruckwerte von Hypertonie-Patienten, wie ein blutdrucksenkendes Medikament – allerdings mit der „Nebenwirkung“ der Kräftigung der Skelett- und Herzmuskulatur, anstatt Müdigkeit oder Potenzstörungen, welche häufige Nebenwirkungen von blutdrucksenkenden Medikamenten darstellen. Auch Krankenkassen erkennen immer mehr den

gesundheitlichen Nutzen von Fitnesstraining und bezuschussen bzw. finanzieren geprüfte Konzepte oder ärztlich verordnetes Funktionstraining bzw. Reha-Sport. Das Fitnesstraining in einem qualifizierten Fitnessstudio ist für die meisten Menschen nicht durch ein Training auf eigene Faust, zu Hause oder gar durch Gartenarbeit oder Spaziergehen zu ersetzen! Hierfür sind zwei Gründe von primärer Bedeutung: Einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für einen ausgeprägten gesundheitlichen Nutzen von Fitnesstraining ist eine professionelle Anleitung durch qualifizierte Trainer. Nur wenn das Training von Inhalt und Intensität individuell auf die Person abgestimmt ist, kann mit den gewünschten gesundheitlichen Effekten gerechnet werden. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Kontinuität des Trainings bzw. die Motivation der trainierenden Person. Fitnessseinrichtungen sind mit ihrem Angebot und ihrer Ausstattung darauf ausgerichtet, langfristig die Motivation des Trainierenden zu sichern und zu fördern. So verwundert es nicht, dass es den meisten Menschen ohne Fitnessstudio schwer fällt, langfristig ausreichend Motivation aufzubringen. Qualifizierte Fitnessseinrichtungen mit geschultem Personal sind somit, zumindest in Bezug auf den gesundheitlichen Nutzen von Sport und Ernährung, für die breite Bevölkerung nicht zu ersetzen.

Auch zu Zeiten der COVID-19-Pandemie darf das gesundheitsorientierte Fitnesstraining nicht in den Hintergrund rücken. Vielmehr kann ein Gesundheitstraining, unter Beachtung von strengen Hygieneregeln, die Widerstandskraft des Immunsystems eines jeden einzelnen stärken und so das Infektionsrisiko senken. Zudem sollte beachtet werden, dass viele Menschen, die in gesundheitsorientierten Fitnessseinrichtungen trainieren, nur durch ihr spezielles Training ihre gesundheitlichen Beschwerden begrenzt halten können und durch die dauerhafte Schließung dieser Fitnessanlagen gesundheitliche Probleme erlangen, die eine medizinische Behandlung notwendig machen. Bei der aktuellen Anzahl an Trainierenden, die gesundheitlich auf das Training angewiesen sind, würde dies eine enorme Mehrbelastung des Gesundheitssystems bedeuten. Es ist somit unabdingbar, unter strengen Hygienevorschriften, den Menschen ihr Gesundheitstraining zu ermöglichen, da eine dauerhafte Schließung weitreichende negative Folgen für das Gesundheitssystem und den Gesundheitsstatus der deutschen Bevölkerung nach sich ziehen würde.

3. Ist-Zustand der Fitnessanlagen

WORKOUT Med. Fitness GmbH:

Die WORKOUT Med. Fitness GmbH ist seit 1995 der marktführende, kommerzielle Fitnessanbieter des Premiumsegments in der Region Leinebergland. Gegründet wurde der Betrieb 1995 in Delligsen. Nach großem Erfolg wurde 1999 aufgrund von mangelnden Expansionsmöglichkeiten in Delligsen der Betrieb mit dem Neubau einer hochmodernen Fitnessanlage in Alfeld fortgesetzt. Nach fünf Jahren

entschlossen sich die beiden geschäftsführenden Gesellschafter Kerstin Klose und Christian Klose 2004 einen weiteren hochmodernen Fitnessclub als Neubau zu errichten. Als Standort wurde das von Alfeld etwa 15km entfernte und infrastrukturell günstig gelegene Elze gewählt und im November 2004 eröffnet. Beide Fitnessanlagen wurden bis zum heutigen Zeitpunkt ständig modernisiert und befinden sich auf dem neuesten Stand des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings. Der Schwerpunkt liegt dabei in beiden Anlagen auf dem präventiven und rehabilitativen Gesundheitstraining. Dies wird einerseits durch die entsprechende Angebotsgestaltung, aber auch die Beschäftigung von hochqualifizierten Mitarbeitern deutlich. Die Angebote gehen weit über den reinen Sport hinaus und behandeln sowohl ernährungstechnische Beratungen, als auch Angebote im Bereich Wellness und Stressreduktion. Weiterhin befinden sich auf den Geländen der beiden Fitnessanlagen eigene bzw. vermietete Physiotherapie- und Osteopathie-Einrichtungen, die den Ansatz der Schaffung eines ganzheitlichen Gesundheitszentrums unterstreicht.

Die WORKOUT Med. Fitness GmbH beschäftigt zurzeit etwa 90 Mitarbeiter, welche sich überwiegend in sozialversicherungspflichtigen Festanstellungen, sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit, befinden.

WORKOUT Med. Fitnessclub Elze

Das WORKOUT Med. in Elze besitzt eine Nutzfläche von etwa 1600 qm, wobei die Trainingsfläche ca. 1000 qm umfasst, wovon 187 qm bzw. 72 qm auf die beiden Kurshallen fallen. Weitere 100 qm bzw. 90 qm können der Damen- und Herrenumkleide zugeordnet werden. Der anschließende Sauna-/Wellnessbereich weist eine Fläche von 130 qm auf. Die restlichen Flächen dienen dem großzügigen Eingangs- und Tresen-Bereich, sowie als Büro- oder Lagerräume. Abschließend können 25 qm den separaten Solarien-/Lichttherapieräumen zugeordnet werden. Der Herz-Kreislauf-Trainingsbereich ist durch 26 Trainingsgeräte gekennzeichnet, wobei sowohl Crosstrainer und Laufbänder, als auch Fahrräder, Liegefahrräder und Ruderergometer vorhanden sind. Der Krafttrainingsbereich beinhaltet 25 Einzel-Fitnessgeräte, 3 milon®-Trainingszirkel und einen separaten Freihantelbereich. Weiterhin stehen zwei Seilzugtürme und diverse Kleingeräte für das rehabilitative bzw. propriozeptive Training zur Verfügung. Neben dem Gerätetraining bietet das WORKOUT Med. etwa 45 Fitnesskurse pro Woche aus den Themenfeldern Straffung und Muskelaufbau, Rückentraining, Herz-Kreislauf-Training und Entspannung an. Diese finden in den beiden großen Kurshallen statt, welche 200 qm bzw. 120 qm aufweisen. Mit direktem Durchgang von den Umkleidekabinen, jedoch räumlich vom Trainings- und Servicebereich getrennt, stehen weiterhin zwei Saunen und ein großzügiger Ruhe- und Wellnessbereich zur Verfügung.

WORKOUT Med. Fitnessclub Alfeld

Das WORKOUT Med. Alfeld weist eine Gesamtfläche von ca. 1400 qm auf. Den größten Anteil an der Gesamtfläche besitzt die Trainingsfläche mit etwa 800 qm, wovon wiederum 161 qm bzw. 57 qm auf die beiden Kurshallen fallen. Die Herrenumkleide besitzt eine Fläche von 84 qm, die Damenumkleide 89 qm. Weiterhin befindet sich hinter dem Bereich der Umkleiden der Sauna-/Wellnessbereich mit einer Fläche von 92 qm. Die restlichen Flächen sind durch einen großzügigen Eingangs- und Tresen-Bereich, sowie Einzelräume mit spezifischer Nutzung gekennzeichnet. Dazu gehören beispielsweise Abstellräume, separate Solarien-/Lichttherapieräume und ähnliches. Da die Mitglieder der beiden Fitnessclubs lediglich Mitglied in der WORKOUT Med. Fitness GmbH sind, jedoch mit diesem Mitgliedsbeitrag BEIDE Fitnessanlagen nutzen können, ist die Unternehmensleitung stets bestrebt, beiden Fitnessanlagen auf demselben Ausstattungsniveau zuführen. Das Angebot der Fitnessgeräte und Dienstleistungen entspricht somit den oben genannten Ausführungen zur Fitnessanlage in Elze.

Die genauen Flächenaufteilungen in beiden Fitnessanlagen können dem Anhang dieses Hygienekonzeptes entnommen werden (vgl. Abbildung 4 + 5).

4. Der 5-Punkte-Plan für einen sicheren Trainingsbetrieb

4.1. Mitarbeiterschulung

Die Mitarbeiterschulung der Belegschaft der WORKOUT Med. Fitness GmbH umfasst alle Tätigkeitsbereiche. Über Verwaltungsangestellte, Service- & Kurskräfte, Trainer, Berater als auch Reinigungskräfte. Inhalt und Schwerpunkt der Schulung liegt dabei auf folgenden Themenbereichen:

1. SARS-CoV-2-Coronavirus und die daraus resultierende COVID-19 Krankheit
2. Ansteckungswege
3. Desinfektion
4. Risikogruppen
5. Tägliche Informationen zu Kenn- und Fallzahlen und deren Entwicklung
6. Ernennung und Schulung des Infektionsschutzbeauftragten/Hygieneschutzbeauftragten

Nachfolgend werden die Inhalte der einzelnen Schulungsbereiche in ihren Kernaussagen dargestellt:

„Was ist das Coronavirus SARS-CoV-2 und was ist die Erkrankung COVID-19, die dadurch ausgelöst wird?“

Definition:

SARS-CoV-2: Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus-2 (deutsch: schweres, akutes Atemwegssyndrom-Coronavirus-2)

COVID-19: Coronavirus-Disease 2019 (deutsch: Coronavirus-Krankheit 2019)

COVID-19 ist eine Infektionskrankheit (siehe Abbildung 1), die durch das Coronavirus SARS-CoV-2, als eins von vielen Coronaviren, verursacht wird. Der Verlauf als auch die Symptome der Krankheit COVID-19 sind variabel, so können die Symptome beispielsweise komplett ausbleiben (keine Symptome), als auch Erkältungssymptome, grippeähnliche Symptome, bis hin zu schweren Lungenentzündungen, Organversagen und Tod auftreten.

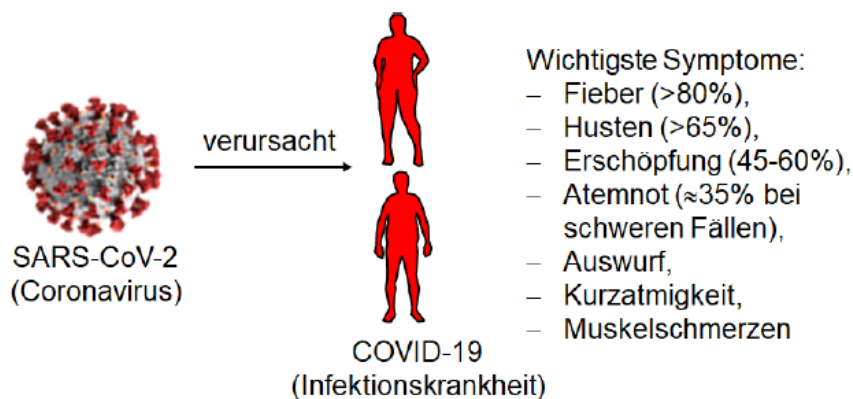


Abbildung 1: Schaubild SARS-CoV-2, Symptome

Der Verlauf einer SARS-CoV-2-Infektion, als auch der COVID-19-Infektionskrankheit, unterscheidet sich stark. Schätzungen zeigen, dass zwischen 5-80% der SARS-CoV-2-Infizierten zum Zeitpunkt eines positiven SARS-CoV-2-Tests symptomfrei waren (He et al., 2020; Heneghan et al., 2020; Online abrufbar am 14.05.2020 unter: <https://www.cebm.net/covid-19/covid-19-what-proportion-are-asymptomatic/>).

Ein WHO-Bericht basierend auf Daten aus China berichtet, dass Infizierte im Durchschnitt nach 5-6 Tagen (die Spanne reicht von 1-14 Tagen) Symptome entwickeln, auch genannt Inkubationszeit. Dabei hatten 80% der Infizierten einen milden Verlauf ohne Lungenentzündung oder aber moderaten Verlauf mit einer leichten Lungenentzündung. 14% der Infizierten hatten schwere COVID-19 mit einhergehender schwerer Lungenentzündung und Atemnot. Bei 6% der Infizierten waren durch Atemversagen, Sepsis oder Organversagen in einem kritischen Zustand. Als besonders gefährdet

gelten dabei über 65-Jährige und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz- und Stoffwechselerkrankungen. Bei dieser Personengruppe kann COVID-19 einen schweren Verlauf nehmen, welche eine intensivmedizinische Behandlung und künstliche Beatmung erfordern. Ebenfalls ist eine erhöhte Sterblichkeit möglich, jedoch ist es schwierig exakte Zahlen zur COVID-19-Sterberate zu generieren, da nicht alle Infizierten als solche diagnostiziert und gemeldet wurden.

Das Verhältnis von Infektion zu Mortalität von COVID-19 Patienten liegt nach den aktuellen Berechnungen bei Werten zwischen 1-5% (Robert-Koch-Institut, 2020; Online abrufbar am 14.05.2020 unter:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html).

Die nachfolgende Tabelle fasst weitere Informationen zu Krankheitszahlen und Todesraten im weltweiten Vergleich. Der Umgang mit den voraus beschriebenen Risikogruppen wird im späteren Verlauf des Konzepts detailliert dargestellt.

Land	COVID-19-Fälle	COVID-19-Tote	Fälle pro 1 Millionen*	Tote pro 1 Millionen*	Tests pro 1 Millionen
Welt	2.654.164	185.061	341	23.7	
USA	849.092	47.681	2.565	144	13.071
Spanien	213.024	22.157	4.556	474	19.896
Italien	187.327	25.085	3.098	415	25.028
Frankreich	159.877	21.340	2.449	327	7.103
Deutschland	150.729	5.315	1.799	63	24.738
UK	133.495	18.100	1.966	267	8.248

Abbildung 2: Fallzahlen weltweit; Quelle: <https://www.worldometers.info/coronavirus>

„Was sollten meine Mitarbeiter vor einer Wiedereröffnung wissen?“

Nach aktuellem wissenschaftlichem Stand zur Risikominimierung einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 ergeben sich folgende Schutzmaßnahmen:

1. Da auch Menschen ohne Symptome andere Personen mit dem SARS-CoV-2 anstecken können, muss ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden. Andernfalls ist auf einen Mund- und Nasenschutz zurückzugreifen.
2. Der Mund- und Nasenschutz, zur Reduzierung einer Infektion anderer durch eigene Tröpfchen, kann aus Stoff bestehen. Um Ressourcen zu schonen empfiehlt sich eine wiederverwendbare Variante, welche nach Benutzung zur Desinfektion bei mindestens 60° heißem Wasser gewaschen werden muss.
3. Der Abstand zu intensiv Trainierenden sollte dabei deutlich über 1,5m liegen, da intensiv Trainierende ein Atemvolumen von über 100 l/m erreichen, wodurch sich Tröpfchen in der

Atemluft weiterverbreiten. Aus Gründen der Risikominimierung werden hochintensive Kurse der WORKOUT Med. Fitness GmbH nur eingeschränkt und unter freiem Himmel stattfinden.

4. Das regelmäßige Waschen der Hände sowie Handgelenke, Fingerzwischenräume und Nägel, mit warmen Wasser und Seife, ist nach Ankunft, vor dem Verzehr von Lebensmitteln und nach dem Toilettengang für mindestens 20-30s durchzuführen.
5. Sollte ein Händewaschen mangels Verfügbarkeit (Eingangsbereich) nicht möglich sein, ist auf eine Handdesinfektion mit mindestens begrenzt viruziden Desinfektionsmitteln zurückzugreifen. Hierfür wird im Eingangsbereich ein kontaktloser Desinfektionsspender installiert.
6. Durchführung: Man formt die eigene Hand zu einer Hohlhand und befüllt diese mit Desinfektionsmittel, benetzt Vorder- und Rückseiten der Hände bis zu den Handgelenken. Anschließend verreibt man das Desinfektionsmittel solange, bis die Hände trocken sind. In der Regel 20-30s.
7. Körperlicher Kontakt, beispielsweise in Form von Händeschütteln, ist aus Gründen des Infektionsschutzes zu unterlassen.
8. Längere Aufenthalte an Knotenpunkten & Durchgängen sind zur Risiko- und Infektionsminimierung zu vermeiden.
9. Ansammlungen, auch von kleineren Personengruppen, sind zu vermeiden.
10. Im Falle einer Schwangerschaft ist eine Anpassung des Arbeitsplatzes notwendig. Sollte eine Anpassung aufgrund einer fehlenden Möglichkeit zur Risikominimierung nicht möglich sein, muss der betroffenen Person ein Beschäftigungsverbot nach Mutterschutzgesetz schriftlich ausgesprochen und an die zuständige Gewerbeaufsicht oder Arbeitsschutzbehörde des Landes weitergeleitet werden.
11. Anbieten einer arbeitsmedizinischen Vorsorge durch den Betriebsarzt; speziell für Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko können dabei erweiterte Schutzmaßnahmen empfohlen werden.
12. Oberflächendesinfektion und Gewährleistung von Frischluftzirkulation werden detailliert im späteren Verlauf beschrieben.
13. Auf eine Sprühdesinfektion (Aerosol) ist aufgrund einer erhöhten Belastung der Atemwege zu verzichten.
14. Das Tragen geeigneter Einweghandschuhe ist während der Desinfektion der Oberflächen erforderlich; Handpflegeprodukte werden den Angestellten kostenlos zur Verfügung gestellt.
15. Husten- bzw. Niesetikette: in die Armbeuge, anschließend umgehend Händewaschen

„Welche Infektionswege gibt es?“

1. Als Luftinfektion (Tröpfchen & Aerosol) bezeichnet man die Übertragung von Bakterien und Viren durch winzige Sekrettröpfchen, die aus den menschlichen Atemwegen (insbesondere der Nasenschleimheit) stammen, durch die Luft fliegen und von anderen Menschen bei der Atmung aus der Luft aufgenommen werden können (Quelle: <https://www.flexikon.doccheck.com/de/Tröpfcheninfektion>). Die Freisetzung der Krankheitserreger erfolgt dabei über:

- a. Husten
- b. Niesen
- c. Naseputzen

Die Sekrete werden dabei durch Verwirbelung im Luftstrom zu einem Aerosol mit Sekretpartikeln unterschiedlicher Größen. Grob lassen sich die Partikel unterteilen in:

- Sekretpartikel mit einem Durchmesser von weniger als 5µm
 - Schweben länger in der Luft als größere Partikel
 - Können tiefer in die Atemwege eindringen wodurch in der Theorie ein höheres Risiko besteht
 - Flotieren eher im Atemstrom
- Sekretpartikel mit einem Durchmesser von mehr als 5µm
 - Enthalten mehr Erreger, dadurch potenziell infektiöser
 - Legen sich vollständig auf der Schleimheit der Atemwege ab

2. Als Kontaktinfektion bezeichnet man eine Übertragung von Krankheitserregern von einer kranken Person auf eine gesunde Person durch Berührung einer Person (direkter Körperkontakt). Die Infektion erfolgt dabei durch Berührung der erkrankten Person, beispielsweise mit der Hand. Die Mikroorganismen werden durch die Berührung abgestreift und gelangen durch die Haut und Schleimhaut in den Körper.

Als Schmierinfektion beschreibt man dabei die indirekte Übertragung von Krankheitserregern durch kontaminierte Oberflächen / Objekte (konkret Trainingsgeräte).

Direkte, als auch indirekte Kontaktinfektionen stellen einen häufigen Übertragungsweg dar, vor allem unter Personen, die in enger räumlicher Gemeinschaft leben oder Intimkontakt haben. Mangelnde Hygiene unterstützt die Kontaktinfektion. Zur Risikominimierung empfiehlt sich daher das Tragen von Einweghandschuhen.

„ Welche Risikogruppen gibt es?“

1. **Menschen mit erhöhtem Risiko:** Menschen, die 60-70 Jahre alt sind ohne schwere Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronare Herzkrankheit, schweres Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression. Diese Mitglieder haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19. Studiobesitzer sollten sich überlegen wie sie den Besuch dieser Mitglieder besonders sicher machen können. Maßnahmen wären z.B. Yoga oder Rückenschule morgens, wenn keine anderen Mitglieder zugelassen werden. Wenn Geräte wie Hanteln gemeinschaftlich benutzt werden, dann sollten Oberflächen besonders gründlich desinfiziert werden und Teilnehmer sollten eventuell Einweghandschuhe tragen.
2. **Menschen mit einem stark erhöhten Risiko:** Menschen über 70 Jahren oder Menschen jeden Alters mit schwerer Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronarer Herzkrankheit, schwerem Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression. Diesen Mitgliedern sollte empfohlen werden nicht das Fitnessstudio zu besuchen, da eine SARS-CoV-2-Infektion für diese Mitglieder lebensgefährlich sein kann.

4.2. Information von Mitgliedern

1. Brief/ Anschreiben: Den Mitgliedern wird ein Anschreiben per Post / E-Mail zugestellt, in welchem sie über die von Bund und Ländern beschlossenen Maßnahmen und Regulationen zur Einführung eines eingeschränkten Trainingsbetriebes informiert werden. Darüber hinaus werden den Mitgliedern in dem Schreiben die Verhaltensregeln und Handlungsanweisungen des Unternehmens zur Verfügung gestellt. Ebenfalls wird eine Empfehlung für potenzielle Risikogruppen ausgesprochen.
2. Digital: Verhaltensregeln und Informationen werden unseren Kunden darüber hinaus auf unserer Homepage und den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook zur Verfügung gestellt. Hierdurch soll die Reichweite der Informationen optimiert und vergrößert werden. Je präsenter die Anweisungen und Verhaltensregeln an die Mitglieder getragen werden, umso schneller

werden sie verinnerlicht und umgesetzt. Desweiteren soll durch den offenen Umgang mit Sicherheitsbestimmungen und Verhaltensregeln Panik & Unsicherheit minimiert werden.

3. Verhaltensregeln und Anweisungen finden sich auch direkt im Betrieb in Form von Informationstafeln, Schildern und eigener TV-Spots. Hierdurch kann garantiert werden, dass alle Personen, die sich im Unternehmen aufhalten, ständig an die Einhaltung der Verhaltensregeln und Vorschriften erinnert werden. Die Informationsvermittlung erfolgt dabei bereits vor Betreten der Einrichtungen direkt vor den Haupteingängen. Darüber hinaus finden sich Anweisungen und Informationen direkt im Eingangs-/Empfangsbereich, vor den Umkleiden, sanitären Anlagen, Kursräumen & Trainingsflächen. Die installierten TV-Geräte, welche über das gesamte Unternehmen verteilt sind, werden ebenfalls mit Informationen und Anweisungen bestückt.

4.3. Betrieb des Fitnessstudios anpassen

4.3.1. Gefährdungsbeurteilung

Der Gefährdungsbeurteilung kommt im Rahmen der Erstellung eines Hygienekonzeptes eine entscheidende Bedeutung zu. Primär geht es darum, Tröpfchen-, Aerosol- und Schmierinfektionen zu vermeiden. Hierfür erfolgt, zusammen mit den Studioleitern der beiden Fitnessanlagen, eine Standortanalyse, um das Gefährdungspotenzial der einzelnen Teilbereiche abzuschätzen und Lösungsansätze zu entwickeln. Zur professionellen und fachspezifischen Unterstützung wird eine extern beauftragte Fachkraft für Arbeitssicherheit der Firma STREIT GmbH hinzugezogen, mit welcher die WORKOUT Med. Fitness GmbH seit mehreren Jahren erfolgreich den Arbeitsschutz sicherstellt und wie gesetzlich vorgeschrieben gewährleistet.

4.3.2. Schutz der Mitarbeiter

Der Schutz der Mitarbeiter besitzt oberste Priorität. Dazu soll im Eingangsbereich ein kontaktloser Spender mit Desinfektionsmittel aufgestellt werden. Dieser wird mit einem „zumindest begrenzt viruziden“ Desinfektionsmittel ausgestattet. Jeglicher Zutritt der Anlage durch Mitarbeiter, Mitglieder oder andere Personen ist nur nach Nutzung dieser Desinfektionseinrichtung möglich. Weiterhin werden die Mitarbeiter im Servicebereich dazu verpflichtet, Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen und diese täglich zu wechseln bzw. zu desinfizieren. Diese werden vom Arbeitgeber kostenfrei bereitgestellt, können von den Mitarbeitern aufgrund persönlicher Vorlieben jedoch auch selbst mitgebracht werden. Zudem werden jegliche nicht-kontaktfreie Begrüßungsrituale (Handeschütteln, etc.) in der gesamten Finesseinrichtung untersagt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die zeitnahe

Informationsweitergabe von neuen Erkenntnissen und Vorgaben an die Mitarbeiter unter Minimierung der Infektionsgefahr. Dies wird über einen E-Mail-Verteiler und regelmäßige online-Meetings realisiert.

4.3.3.Arbeitsmittel für das Hygienekonzept

Es wird ein Hygienebeauftragter bestimmt, welcher sowohl für die Umsetzung des Gesamtkonzepts, als auch für die Beschaffung und Sicherstellung der speziellen Arbeitsmittel verantwortlich ist. Dieser hat dafür zu sorgen, dass die entsprechenden Arbeitsmittel ständig in ausreichender Menge bereitstehen. Darüber hinaus steht er den Mitarbeitern für Fragen zur Verfügung und stellt eine Schnittstelle zwischen der Geschäftsführung und der Belegschaft dar.

4.3.3.1. Betriebsreinigung & Desinfektion

Dieser Punkt beschreibt die Reinigung und Desinfektion, die vom Fitnessclub bzw. den Mitarbeitern ausgeht. Die verpflichtenden Reinigungs- und Desinfektionshinweise, die von jedem einzelnen Mitglied bei Nutzung der Fitnessanlage eingefordert werden, sind unter dem Punkt 2 „Information der Mitglieder“ dargestellt. Wie üblich wird die Fitnessanlage täglich professionell von Angestellten Reinigungskräften gereinigt. Zur spezifischen Anpassung an die Anforderungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie erfolgt eine Schulung der Reinigungskräfte in Bezug auf die zu verwendenden Reinigungsmittel und Reinigungsbereiche. Im Tagesbetrieb erfolgen mindestens 3x täglich Servicerundgänge in der gesamten Finesseinrichtung. Dabei werden die Sanitärbereiche gereinigt und desinfiziert, alle Mülleimer entleert und die Bereitstellung der Betriebsmittel zur Desinfektion geprüft bzw. aufgefüllt. Eine Dokumentation erfolgt durch die verpflichtende Unterschrift des durchführenden Mitarbeiters.

4.3.3.2. Durchlüftung

Die WORKOUT Med. Fitnessanlagen in Alfeld und Elze bieten ausgezeichnete Möglichkeiten der Durchlüftung. Beide Finesseinrichtungen besitzen Lüftungsanlagen, die die gesamte Fitnessanlage ständig mit Frischluft versorgen und in ihrer Dimensionierung weit über den Mindestanforderungen liegen. Insbesondere der Trainingsbereich und die Kurshallen sind mit einer großzügig dimensionierten und separaten Lüftungsanlage ausgestattet. Weiterhin besteht durch eine große

Anzahl an bodentiefen Fenstern eine hervorragende Möglichkeit der permanenten Frischluftzufuhr sowie Möglichkeit zur Stoßlüftung. Bei entsprechender Wetterlage können sogar alle bodentiefen Fenster permanent geöffnet bleiben, was einem Training an frischer Luft nahezu gleichzusetzen ist. Die Umsetzung dieser hervorragenden Gegebenheiten erfolgt durch ein spezielles Lüftungskonzept. Dieses sieht folgende Punkte vor:

- Vor Öffnung der Anlage mindestens 30min. Stoßlüften bei maximal geöffneten Türen und Fenstern
- Permanenter Betrieb der Lüftung im gesamten Betrieb
- 15min. Stoßlüften nach jedem Kurs
- Je nach Wetterlage so häufig wie möglich Öffnung der bodentiefen Fenster und Schiebetüren
- Vor Schließung der Anlage mindestens 30min. Stoßlüften bei maximal geöffneten Türen und Fenstern

Arbeitsmittel

Zur Umsetzung des Hygienekonzeptes sind zahlreiche Arbeitsmittel notwendig. Diese betreffen sowohl den Schutz der Mitarbeiter, als auch die gesamte Umsetzung des Hygienekonzeptes. Zur Sicherstellung der Arbeitsmittel wird ein Hygienebeauftragter bestimmt, welcher dafür sorgt, dass die notwendigen Arbeitsmittel ständig in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Diese sind

- Einweg-Mund-Nasen-Bedeckungen für die Service-Mitarbeiter
- Flächen-Desinfektionsmittel (mindestens begrenzt viruzid)
- Einweghandschuhe
- Papiertücher
- Seife
- Hand-Desinfektionsmittel (mindestens begrenzt viruzid)

4.3.4.Ablauforganisation – Grundlegendes

Zur Wiedereröffnung wird ein komplett neuer Schichtplan erstellt. Dieser sieht vor, dass permanent ein Mitarbeiter mit der ausschließlichen Umsetzung und Kontrolle der Einhaltung des Hygienekonzeptes beauftragt ist. Weiterhin steht dieser Mitarbeiter den Mitgliedern für Fragen zur Verfügung und unterstützt die anderen Mitarbeiter bei der Umsetzung des Hygienekonzeptes.

4.3.4.1. Eingang und Check-In/ Check-Out

Im Eingangsbereich erfolgt eine Trennung von Ein- und Ausgang durch Absperrständer, wodurch entsprechende Personenabstände realisiert und Kontakte vermieden werden können. Im Eingangsbereich wird ein kontaktloser Desinfektionsspender mit mindestens begrenzt viruzidem Desinfektionsmittel und verpflichtender Nutzung vor Betreten der Anlage aufgestellt. Deutlich sichtbar wird eine Infotafel mit den aktuellen Hinweisen für die Mitglieder angebracht. Der Check-In erfolgt wenn möglich kontaktlos per Transpondersystem. Ist dies nicht möglich, erfolgt die Schlüsselausgabe durch die Mitarbeiter unter Beachtung der aktuellen Hygienehinweise. Jegliche Leihschlüssel werden vor Ausgabe gründlich mit mindestens begrenzt viruzidem Desinfektionsmittel desinfiziert. Der Schutz der Service-Mitarbeiter wird neben der Eingangs-Desinfektionsschleuse durch die Nutzung von Einweghandschuhen, Desinfektionsmittel und Mund-Nasen-Schutzmasken sichergestellt. Weiterhin signalisieren Bodenmarkierungen den notwendigen Abstand zwischen Servicepersonal und Mitglied.

Ein wichtiger Faktor des Infektionsschutzes ist die Limitierung der Anzahl der sich gleichzeitig in der Fitnessanlage befindenden Personen. Dieses Limit wird auf maximal 1 Person pro 7 Quadratmeter genutzte Fläche festgelegt. Der genutzte Bereich setzt sich aus dem Eingangsbereich, den Kurshallen den Umkleiden exkl. der Duschen, sowie der Trainingsfläche zusammen. Die Berechnung der maximal gleichzeitig anwesenden Personen gestaltet sich für die beiden Fitnessanlagen demnach wie folgt:

WORKOUT Med. Elze (Abbildung 4):

Trainingsfläche: 957qm : 7 = 137 Personen
 Abzüglich maximal 10 anwesende Mitarbeiter = **127 Mitglieder**

WORKOUT Med. Alfeld (Abbildung 5):

Trainingsfläche: 837qm : 7 = 120 Personen
 Abzüglich maximal 10 anwesende Mitarbeiter = **110 Mitglieder**

Um eine noch geringere Personendichte in den Fitnessanlagen zu erreichen und sich deutlich unter der Auslastungsgrenze von maximal 1 Person pro 7 qm Fläche zu bewegen, werden zudem Teilbereiche des Sauna-/Wellnessbereichs zur Trainingsfläche umfunktioniert. Die Einhaltung der Personenlimits erfolgt über die Mitgliederverwaltungs-Software EASYSOLUTION, so dass in der Fitnessanlage in Elze maximal 127 Personen bzw. in der Fitnessanlage in Alfeld maximal 110 Mitglieder gleichzeitig eingechekkt werden sein können. Da diese Check-In-Zahlen üblicherweise selbst in Hochzeiten in den Wintermonaten selten erreicht werden, ist nicht mit einer regelmäßigen Überschreitung und damit Wartezeiten im Eingangsbereich zu rechnen. Sollte dies widererwarten

der Fall sein, wird das Training nur noch nach Anmeldung für ein vorgegebenes Zeitfenster ermöglicht.

4.3.4.2. Thekenservice und Lounge

Der Lounge- und Verweilbereich wird mit Absperrständern abgesperrt, so dass keine langen Aufenthaltszeiten im Empfangsbereich möglich sind und Personenansammlungen vermieden werden. Die Getränkeausgabe erfolgt ausschließlich durch einen Mitarbeiter mit den üblichen, von den Mitgliedern mitgebrachten, eigenen Trinkflaschen. Die Selbstbedienungsanlage für die Getränke bleibt außer Betrieb. Kaffee, Eiweiß und Riegel und anderer Thekenverkauf wird nur „to-go“ in Pappbechern bzw. mitgebrachten Gefäßen ausgegeben, um die Aufenthaltsdauer im Servicebereich auf ein Minimum zu reduzieren. Der Handtuchservice wird eingestellt. Einen großen Vorteil bietet die bereits seit Jahren eingesetzte kontaktlose Zahlungsmöglichkeit über das Guthaben-Transpondersystem bzw. über das Mitgliedskonto. Optional können zudem Anreize geschaffen werden, diesen Zahlungsweg weiter zu forcieren.

4.3.4.3. Umkleiden und Sanitärbereich

Die Duschen werden mit Absperrständern abgesperrt und sind somit nicht nutzbar. Die Umkleiden bleiben mit Einschränkung und unter Einhaltung der Mindestabstände nutzbar. Im Bereich der Umkleidekabine wird zur Sicherung des Mindestabstands von 1,5m nur jeder 4. Schrank zur Nutzung freigegeben und entsprechend markiert. Es werden Hinweise ausgegeben, die Aufenthaltsdauer in den Umkleiden so kurz wie möglich zu halten, bereits umgezogen zum Training zu erscheinen, sowie die Spinte ausschließlich zur Aufbewahrung privater Gegenstände zu nutzen. Die Toiletten im Sanitärbereich werden zur Verringerung der Begegnungsmöglichkeiten zusätzlich zu den Toiletten im Eingangsbereich freigegeben. Die Umkleiden und Toiletten werden mindestens 3x täglich gereinigt und desinfiziert. Zudem werden alle Mülleimer während dieser dokumentierten Kontroll-Rundgänge geleert. Zum Schutz der Mitarbeiter erhalten die Mitarbeiter wenn möglich eine separate Toilette, was zumindest in der Fitnessanlage in Elze durch eine ungenutzte Toilette in ehemaligen Physiotherapie-Praxisräumen unproblematisch umzusetzen ist.

4.3.4.4. Steuerung von Besucherzahlen und Personendichte

Die Kontrolle der maximal gleichzeitig anwesenden Personen erfolgt über das Mitgliederverwaltungssystem EASYSOLUTION, welches in diesem Falle als Sicherheitssystem fungiert.

Über dieses wird die maximale Anzahl gleichzeitig eingetragener Personen auf 127 bzw. 110 limitiert, was weniger als 1 Person pro 7 qm effektiv genutzter Fläche bedeutet. Dadurch erfolgt die Sicherung der Einhaltung einer geringen Personendichte in der Fitnessanlage. Optional kann jeder Zeit eine zweite Sicherung und Kontrolle per Knopfdruck integriert werden - durch die Steuerung der Mitgliederbesuche über die Notwendigkeit der Anmeldung (online oder telefonisch) für eine bestimmte Trainingszeit mit entsprechender Limitierung in einem Zeitfenster. Mit dieser Systematik würde sogar die Ansammlung von vor dem Unternehmen wartenden Personen unterbunden, welche unter alleinigem Einsatz von Personenbeschränkungen nicht auszuschließen wäre. Wie oben erwähnt ist es jedoch aufgrund bekannter Kennzahlen aus der Vergangenheit nicht zu erwarten, dass die maximal zulässige Personendichte in den ersten Monaten nach Wiedereröffnung überschritten wird, da derartige Personenzahlen selbst in den Wintermonaten eine Seltenheit darstellen.

4.3.4.5. Beratungsmanagement

Der Beratungsprozess gliedert sich in den beiden Fitnessanlagen in drei Bereiche. Die Mitgliedschafts-Beratungen, die Trainingsberatungen im Trainingsbetrieb auf der Trainingsfläche und Kundenberatungen und Informationsgespräche zwischen Servicemitarbeitern und Mitgliedern. Oberste Priorität hat dabei die Gewährleistung des Mindestabstands von 1,5m. Dieser wird in allen drei Bereichen durch entsprechende Anordnung des Mobiliars und entsprechende Hinweise und Markierungen sichergestellt. Zudem wird darauf hingewiesen, jeglichen Beratungsprozess auf das Notwendigste zu reduzieren. Selbsterklärend wird aus Anbietersicht das Beratungsmanagement nicht aktiv beworben oder forciert. Vielmehr wird versucht Beratungsprozesse online oder telefonisch durchzuführen.

4.3.4.6. Schutz von COVID-19-Risikogruppen

In einem gesundheitsorientierten Fitnessclub mit zahlreichen Angeboten aus den Bereichen Funktionstraining/Rehasport und Präventionssport nach §20 muss mit dem zahlreichen Besuch von Personen gerechnet werden, die der COVID-19-Risikogruppen angehören. Diese können wie folgt unterteilt werden:

- i. **Menschen mit erhöhtem Risiko:** Menschen, die 60-70 Jahre alt sind ohne schwere Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronare Herzkrankheit, schweres Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression.

- ii. **Menschen mit einem stark erhöhten Risiko:** Menschen über 70 Jahren oder Menschen jeden Alters mit schwerer Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronarer Herzkrankheit, schwerem Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression.

Beide Personengruppen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19. Diesem soll primär durch einen besonders umsichtigen Umgang mit diesen Personengruppen Rechnung getragen werden, was natürlich einer entsprechenden Information und Schulung der Mitarbeiter bedarf. Weiterhin wird im Mitgliederanschreiben diesen Personengruppen empfohlen, auf die neu geschaffenen Online-Angebote zurückzugreifen. Letztendlich sollen diesen Personengruppen auch besonders kulante Ruhezeiten-Regelungen oder auch Vertragsauflösungen ermöglicht werden.

Ein weiterer Ansatz zum speziellen Schutz der Risikogruppen ist die Bereitstellung von separaten Trainingszeiten für diese Personengruppen. Dieser Einsatz wird vorbereitet und bereitgestellt, so dass bei entsprechendem Bedarf kurzfristig spezielle Trainingszeiten oder auch Kurse eingerichtet werden können.

4.3.4.7. Umgang mit COVID-19 Infektionen

Werden im Studiobetrieb Verdachtsfälle beobachtet oder gibt es Hinweise auf eine mögliche COVID-19-Infektion, ist schnelles und konsequentes Handeln notwendig. Dafür bekommen die Mitarbeiter sowohl die Weisungsbefugnis, als auch die Pflicht übertragen, diesen Personen den Zutritt zu verwehren bzw. der Anlage zu verweisen. Zudem haben alle Mitarbeiter die Pflicht, Vorfälle dieser Art dem Hygienebeauftragten zu melden. Dieser stellt die Schnittstelle zwischen Unternehmen und Gesundheitsamt dar und erstattet gegebenenfalls Bericht. Ein großer Vorteil des modernen und technisierten Fitnessclubs ist die EDV-basierte Auswertung der Anwesenheiten bzw. möglichen Kontaktpersonen zur Nachverfolgung von Infektionsketten. So kann zum Beispiel bei einem Verdachtsfall problemlos nachvollzogen werden, mit welchen Personen die Verdachtsperson in Kontakt getreten sein kann. Diese Daten können ausgewertet und bei Bedarf den Behörden zur Nachverfolgung von Infektionsketten zur Verfügung gestellt werden.

4.3.5. Ablauforganisation - Nutzungsspezifisch

4.3.5.1. Kursbereich – Gruppentraining

Der Kursbereich stellt aufgrund der meist hohen Atemvolumina und teilweise erhöhtem Platzbedarf gegenüber klassischem Kraft- und Gerätetraining aufgrund ausladender Bewegungen hohe

Anforderungen an den Infektionsschutz. Auch hier muss an erster Stelle auf eine ausreichend geringe Personendichte zur permanenten Sicherstellung des Mindestabstandes von 1,5m geachtet werden. Dieser ist gewährleistet, wenn die Personendichte geringer als 1 Person pro 7 qm beträgt (zum Vergleich: Bei einem Radius von 1,5m entspricht der Flächenbedarf etwa 7 qm).

Die zulässigen maximalen Teilnehmerzahlen in den vier Kurshallen der beiden Fitnessanlagen (zwei Hallen pro Anlage) berechnen sich demnach wie folgt (Abbildung 4 und 5, sowie 6 und 7):

<u>Elze:</u>	Große Kurshalle	187 qm	:	7 qm	=	27 Teilnehmer
	Kleine Kurshalle	72 qm	:	7 qm	=	10 Teilnehmer
<u>Alfeld:</u>	Große Kurshalle	161 qm	:	7 qm	=	23 Teilnehmer
	Kleine Kurshalle	57qm	:	7 qm	=	8 Teilnehmer

Zur Umsetzung der maximalen Teilnehmerzahl im Kursbereich ist die Kursteilnahme ab sofort nur noch mit Anmeldung möglich. Jeder Kurs wird im Terminplaner mit der maximal zulässigen Teilnehmerzahl begrenzt. Ist diese überschritten, wird die Person auf die Warteliste gesetzt und kann erst nachrücken, sobald ein anderer Teilnehmer die Kursteilnahme abgesagt hat. Auch diese Information muss selbstverständlich Bestandteil des Mitgliederansprechens sein, so dass nicht nur alle Mitarbeiter, sondern auch alle (möglichen) Kursteilnehmer von dieser Regelung in Kenntnis gesetzt werden.

Neben der Begrenzung der Personendichte erfolgt die weitere Sicherstellung des Mindestabstands durch Markierungen auf dem Hallenboden. So finden Kursteilnehmer schnell ihren idealen Platz und befinden sich automatisch im geforderten Mindestabstand von 1,5m.

Beide Fitnessrichtungen modifizieren zudem ihren Kursplan und streichen hochintensive Kurse mit sehr hohen Atemvolumina (wie beispielsweise Indoor-Cycling) aus dem Kursprogramm. Optional werden diese Kurse als Outdoor-Angebote zur Verfügung gestellt.

Die Desinfektion des Kurs-Equipments obliegt dem jeweiligen Kursteilnehmer, wobei der Kurstrainer die Durchführung sicherzustellen hat. So ist vom Kursteilnehmer jegliches Trainingsmittel (Matten, Hanteln, etc.) nach der Nutzung gründlich zu desinfizieren. Geeignetes Desinfektionsmittel wird in ausreichender Menge in jedem Kursraum bereitgestellt. Trainingsmittel, welche nur schwer zu desinfizieren sind, werden nicht mehr eingesetzt bzw. nicht mehr zugänglich gemacht.

4.3.5.1.1. Reha-Sport / Funktionstraining / Prävention nach §20 SGB V

Dieser Bereich ist Bestandteil des Kursbereichs. Es gibt jedoch einige Besonderheiten, die im Umgang mit diesen Personengruppen beachtet werden sollen. Der Bereich Funktionstraining/Reha-Sport und Prävention nach §20 ist gekennzeichnet durch einen hohen Anteil an Personen mit gesundheitlichen Beschwerden. Einerseits gehören diese häufig der Risikogruppen an, was den Kurstrainern vor Beginn dieser Kurse aktiv vermittelt werden muss, andererseits ist das gesundheitsorientierte Fitnesstraining insbesondere für die Zielgruppe so wichtig, da sie durch ihren angeleiteten und von ihrer Krankenkasse bezahlten bzw. bezuschussten Sport ihren Gesundheitszustand und ihr Immunsystem deutlich verbessern können.

Da jede Kursteilnahme zum Nachweis bei der Krankenkasse mit einer Unterschrift bestätigt werden muss, wird den Teilnehmern dieser Kurse empfohlen, sich ihren eigenen Stift mitzubringen. Der dadurch minimierte Verleih von Stiften trägt somit einen kleinen Beitrag zur Verringerung des Infektionsrisikos bei.

4.3.5.2. Trainingsfläche – Ausdauer und Krafttraining

Das Herzstück der beiden Fitnessanlagen bildet der jeweilige Krafttrainingsbereich. Dieser besteht aus stationären Kräftigungsgeräten, Seilzugtürmen, Hanteln und Kleingeräte-Equipment. Auch hier ist oberstes Gebot die Sicherstellung des Mindestabstandes. Von Vorteil in Bezug auf die Infektionsgefahr ist die zumeist geringe Bewegungsgeschwindigkeit während des Trainings und der stationäre Charakter ohne ausladende Bewegungen und überdurchschnittlichen Platzbedarf. Dennoch soll zwischen den Fitnessgeräten ein Mindestabstand von 2m sichergestellt werden. Um dies zu gewährleisten, sollen wenig genutzte Trainingsgeräte aus dem Trainingsbereich entfernt oder gesperrt werden. Zudem kann eine bedeutende Anzahl an Geräten in die nicht genutzten Räumlichkeiten des Sauna- Wellnessbereichs verlegt werden. So entsteht problemlos ein Krafttrainingsbereich, der dem Mindestabstand von 2m Rechnung trägt und den Trainierenden ein sicheres Gefühl beim Training vermittelt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind die deutlich angebrachten Hinweise zur Durchführung des individuellen Muskeltrainings wie z.B. die Pflicht zur Desinfektion nach Nutzung und die Vermeidung von Maximalbelastungen.

Der Cardio-Bereich für das Herz-Kreislauf-Training befindet sich in beiden Fitnessanlagen in einem separaten Bereich. Auch hier wird durch die Entfernung oder Sperrung von Geräten der Mindestabstand von 2m zwischen den Trainierenden sichergestellt. Analog zu den Hinweisen im Krafttrainingsbereich, ist das gründliche Desinfizieren der Geräte nach Nutzung verpflichtend, sowie

intensives Training zu vermeiden. Zudem werden den Trainierenden über gut sichtbare Hinweise weitere Verhaltensregeln auferlegt.

Beide Trainingsbereiche werden permanent von einem dafür abgeordneten Mitarbeiter überwacht und kontrolliert. Zudem führt dieser Mitarbeiter regelmäßige, allgemeine Desinfektionsrundgänge durch.

4.3.5.3. Sauna und Wellnessbereich

Der Sauna-/Wellnessbereich ist üblicherweise, wie auch in den beiden Fitnessanlagen, ein Ort, an dem sich relativ viele Menschen auf engem Raum bewegen bzw. der Mindestabstand nur schwierig eingehalten werden kann. Der Sauna-/Wellnessbereich bleibt deshalb vorerst geschlossen. Dies eröffnet zudem Möglichkeiten, diese Räumlichkeiten auf andere Art und Weise zu nutzen, um so in anderen Bereichen eine geringere Personendichte zu erreichen bzw. den Mindestabstand besser einhalten zu können.

4.3.5.4. Zusatzangebote

Der Kinderclub stellt ein Zusatzangebot der Fitnessanlagen dar, das jedoch ein nicht zu unterschätzendes Infektionsrisiko darstellt. Kinder können den geforderten Mindestabstand schlechter einschätzen und fassen sich beispielsweise häufiger mit den Händen ins Gesicht. Der Vorteil des Angebots einer Kinderbetreuung in einem Fitnessclub steht demnach in einem ungünstigen Verhältnis zum Infektionsrisiko der Mitglieder und Mitarbeiter. Der Kinderclub soll somit vorerst geschlossen bleiben.

Die Nutzung der Lichttherapiegeräte/ Solarien bleibt weiterhin möglich, da die Geräte in extra dafür vorgesehenen Räumlichkeiten aufzufinden sind. Darüber hinaus ist eine Desinfektion nach Nutzung der Geräte aus hygienischer Sicht bereits seit Einführung der Geräte verpflichtend, sodass keine zusätzlichen Maßnahmen getroffen werden müssen, als die Umstellung des Desinfektionsmittels.

4.4. Qualitätsmanagement – Sicherstellung und Kontrolle des Hygienekonzepts

Austausch und Weisung Zuständiger

Es wird dafür gesorgt, dass gemeinsam mit dem durch den Betrieb ernannten Hygieneschutzbeauftragten, in regelmäßigen Abständen veröffentlichte externe- (RKI) und interne Kennzahlen (Auslastung, etc.) verglichen werden. Hierfür werden feste Tage und Uhrzeiten abgesprochen. Das Meeting selbst erfolgt digital über speziell dafür ausgelegte Software wie Skype oder Zoom. Der beauftragte Mitarbeiter ist weisungsbefugt und kontrolliert/unterstützt die Mitarbeiter bei der Durchführung des Konzeptes.

4.4.1. Fortlaufende Evaluation und Dynamik des Konzeptes

Dem Unternehmen ist es vorbehalten, anhand fortlaufender Kontrollen die Rahmenbedingungen und Nutzungshinweise anhand der gesetzlichen Vorgaben anzupassen und ggf. zu reduzieren. Die Anpassung der Rahmenbedingungen erfolgt dabei spätestens bei Erreichung der gesetzlichen Vorgaben, wobei einleitende Schritte zur Anpassung der Rahmenbedingungen bereits frühzeitig getroffen werden, um Irritationen und Besorgnisse der Kundschaft, speziell der Risikogruppen zu unterbinden und den Trainingsbetrieb aufrecht halten zu können.

4.4.2. Unterstützende EDV-Systeme / Controlling

EasySolution: EasySolution ist eine der führenden Mitgliederverwaltungssysteme der Fitness- und Gesundheitsbranche und bereits seit vielen Jahren im Markt vertreten. Die Firma EasySolution steht ihren Kunden dabei, auch in Bezug auf die Corona-Pandemie, beratend zur Verfügung und sorgt für eine ständige Aktualisierung der Softwarefunktionen. So wurde bereits als erster Schritt eine Funktion implementiert, die zur Schließung der Fitnessanlagen alle Betreuungssysteme der Kunden pausiert hat, um vermeidbare Irritationen und Verunsicherungen zu minimieren. Darüber hinaus verfügt die Software über eine Funktion zur Eintrittsregulierung und Einhaltung der maximal erlaubten Personenanzahl. Durch den Selbst-Check-In kann eine übermäßige Personenanzahl erkannt und verhindert werden.

Die Software dient dem Unternehmen als Statistik-Tool zu Auslastungshäufigkeit und –Dauer der Trainierenden, wodurch wie bereits beschrieben potenzielle Infektionsketten nachvollzogen werden können.

Online-Terminbuch: Den Kunden wird durch die Verwaltungssoftware EasySolution ein Online-Terminbuch zur Verfügung gestellt, erreichbar über die Mitglieder-App, Homepage und Social-Media. Das Onlineterminbuch bietet dem Kunden die Möglichkeit zwischen zwei Terminarten zu wählen. Auf der einen Seite können sich Mitglieder für Kurse eintragen, der eigentliche Kursplan ist dabei für die Dauer des reduzierten Betriebes zur Sicherstellung eines möglichst niedrigen Infektionsrisikos anzupassen. Insgesamt werden täglich max. 5 Kurse, davon 2 am Vormittag und 3 nachmittags mit ausreichend Zeit zur Sicherstellung der Hygienemaßnahmen, angeboten. Die angebotenen Kurse weisen eine niedrigere Trainingsintensität auf und verfolgen einen gesundheitsorientierten Schwerpunkt (Yoga, Pilates, Funktionstraining).

Videoportal: Das eigens für die Pandemie eingerichtete Videoportal bietet Kunden seit der gesetzlich angeordneten Schließung der Anlagen am 16.03.2020 die Möglichkeit die gewohnten Kursprogramme weiterhin zuhause durchführen zu können. Hierdurch soll den Kunden nicht nur Abwechslung und Beschäftigung aufgrund von Kurzarbeit und häuslicher Isolation gewährt werden, vielmehr steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Das Trainingsmotiv vieler Kunden ist, wie bereits beschrieben, das Ablegen als auch die Vermeidung von Beschwerden und Erkrankungen. Aus diesem Grund ist eine längere Unterbrechung des Trainings zu vermeiden, um das Risiko therapeutischer Rückschritte zu minimieren. Seit Schließung der Anlagen wird täglich eine Kursstunde auf dem Videoportal, welches frei zugänglich und nicht nur für Mitglieder nutzbar ist, veröffentlicht. Speziell das Videoportal stellt dabei eine adäquate Trainingsalternative für Risikogruppen und Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko dar und gibt ihnen weiterhin die Möglichkeit, sich abwechslungsreich und sicher von zuhause aus fit zu halten.

4.5. Checkliste

Punkte	zuständig	bis	erledigen	begonnen	abge- schlossen
1 Mitarbeiterschulung und Information					
1.1 Schulung zu: SARS-CoV-2, COVID-19, Ansteckungswege, Risikogruppen, Schutz vor Aerosol-Infektion, Schutz vor Schmierinfektion, Betrieb von Fitnessstudios während COVID-19					
1.2 Tägliches Update zu COVID-19 Fallzahlen im Landkreis und in Deutschland (Roland-Koch-Institut-Dashboard)					
2 Information von Mitgliedern					
2.1 Rundschreiben an Mitglieder, das die COVID-19-Massnahmen im Fitnessstudio beschreibt und Vertrauen gibt.					
3 Betrieb des Fitnessstudios anpassen					
3.1 Gefährdungsbeurteilung durchführen und Arbeitsschutz planen. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit und der Betriebsarzt unterstützen.					
3.2 Einkauf: Wischtücher für Oberflächendesinfektion, Gesichtsmasken					
3.3 Reinigung: Reinigungskräfte einweisen					
3.4 Durchlüftung sicher stellen: bei raumluftechnischen Anlagen Luftumsatz erhöhen oder regelmäßig Lüften					
3.5 Gesichtsmasken (Mund-Nase-Schutz) verpflichtend machen oder empfehlen					
3.6 Check-In und Check-Out (Plexiglasscheibe, Distanz sicher stellen, kontaktlos zahlen)					
3.7 Bar, Getränke (Schließen? Wenn nicht, wie werden die Desinfektion von Gläsern etc und Abstand gesichert?)					
3.8 Umkleiden (Schließen? Wenn nicht wie wird Abstand sicher gestellt und kontrolliert?)					
3.9 Mitgliederzahlen im Studio planen (Buchungssystem? Wenn nein, wie werden zu viele Mitglieder im Studio vermieden und wie wird Abstand gesichert?)					
3.10 Fitnessangebot anpassen (Ja: Krafttraining, niedrigintensive und moderates Ausdauertraining mit Abstand und Oberflächendesinfektion. Nein: Hochintensive Belastungen weil man teilweise über 100 l/min atmet; im Freien mit Abstand möglich)					
3.11 Umorganisation Hantel und Krafttrainingsgeräte (Abstand herstellen, Wischtücher zur Oberflächendesinfektion)					
3.12 Umorganisation Ausdauergeräte/Cardio (Abstand herstellen, Wischtücher zur Oberflächendesinfektion)					
3.13 Sauna vorerst schließen. Schwimmbad auch, es sei denn es kann Abstand garantiert und kontrolliert werden.					
4 Schutz von COVID-19-Risikogruppen					
4.1 Risikogruppen informieren und Leistungen anbieten (z.B. Trainingspläne, Online Training etc)					
4.2 Risikogruppen von anderen Mitgliedern fernhalten (z.B. eigene Zeiten morgens)					
5 Prozedurplanung					
5.1 Was tun, wenn ein Mitglied COVID-19-Symptome im Studio hat (z.B. starker Husten)?					
5.2 Was tun, wenn ein Arbeitnehmer oder Mitglied sagt, dass er oder sie positiv auf COVID-19 getestet wurde? Was tun, wenn das Gesundheitsamt ein Studio darüber informiert?					

Abbildung 3: Checkliste

5. Zusammenfassung

Gesundheitsorientierte Fitnessstudios haben sich im Laufe der Jahre aus dem Schatten der einstigen „Muckibuden“ entwickelt und nur noch wenig mit ihren Vorgängern gemeinsam. Vorbei sind die

Zeiten, in denen es den Kunden primär um Körperformung ging und der Beruf des Fitnesstrainers mehr als Freizeit- oder Nebenberuf angesehen wurde. Zudem stellen Fitnessstudios einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor dar. In der Fitnessbranche arbeiten mehr als 220000 Mitarbeiter, die Branche erwirtschaftete 2019 einen Jahresumsatz von 5,51 Mrd. Euro. Heutige Gesundheitsstudios sind hochmoderne Gesundheitseinrichtungen mit einem hohen Anteil an akademisch qualifiziertem Personal, hoher Dienstleistungsqualität und bedeutender Relevanz für das Gesundheitssystem. Das Durchschnittsalter der Kunden der beiden WORKOUT Med. Fitnessclubs, für die dieses Hygienekonzept entwickelt wurde, liegt bei 48 Jahren. Ein Großteil der Mitglieder trainiert auf ärztlichen Rat oder mit Bezuschussung ihrer Krankenkasse. Kaum ein Mitglied besitzt keinerlei gesundheitliche Beschwerden und viele Mitglieder sind gesundheitlich auf das spezielle, betreute Training angewiesen. Vor allem aber weisen moderne Fitnesseinrichtungen seit jeher hohe Hygienestandards auf – von der Handtuchpflicht zur Unterlage beim Training, über die Pflicht zur Desinfektion nahezu aller Trainingsmittel nach Nutzung bis hin zu regelmäßigen Hygienekontrollen durch ausgebildetes Personal und täglicher professioneller Betriebsreinigung und Desinfektion. Schon vor der COVID-19-Pandemie war dies Standard in qualifizierten Gesundheitsstudios. Allein diese hohen Hygienestandards minimieren das Infektionsrisiko deutlich. Sollte es dennoch zu einer COVID-19-Infektion kommen, besitzen moderne Fitnesseinrichtungen EDV-basierte Softwaresysteme, welche mögliche Infektionsketten zur Nachverfolgung problemlos darstellen können. Die WORKOUT Med. Fitnesseinrichtungen erfüllen bereits ohne Anpassung der Betriebsabläufe einen Großteil der Kriterien des Bundeslandes NRW, die zur Wiedereröffnung nach dem Höhepunkt der COVID-19-Pandemie gefordert sind. Notwendig sind lediglich kleine Anpassungen. Es müssen vermehrt Desinfektions-Spender aufgestellt und die Anwendung minimal intensiviert und ausgeweitet werden. Auf der Trainingsfläche müssen einige Trainingsgeräte umgestellt bzw. gesperrt werden, um den Mindestabstand zu gewährleisten. Die Kinderbetreuung, die Duschen und der Sauna-/Wellnessbereich müssen geschlossen werden, diese Bereiche können jedoch teilweise als Reservefläche für die Aufstellung von Trainingsgeräten zur Sicherstellung der Mindestabstände dienen. Im Kursbereich müssen lediglich einige Kursformate und Kleingeräte abgesetzt werden und, sowie beim Check-In, eine maximal zulässige Personenzahl in der EDV hinterlegt werden. Zudem sind Hygieneregeln und Hinweisschilder zu aktualisieren und auf die Situation abzustimmen. In Kombination mit einer umfangreichen Schulung der Mitarbeiter zur Umsetzung des Hygienekonzeptes und der Ausstattung der Servicemitarbeiter mit Mund-Nasen-Bedeckungen übertreffen die WORKOUT Med. Fitnessclubs schließlich die im Nachbarbundesland NRW zur Wiedereröffnung geforderten Kriterien deutlich. Somit ergibt es keinen nachvollziehbaren Grund, der gegen eine kurzfristige Wiedereröffnung oben genannter Fitnesseinrichtungen spricht.

6. Anhang

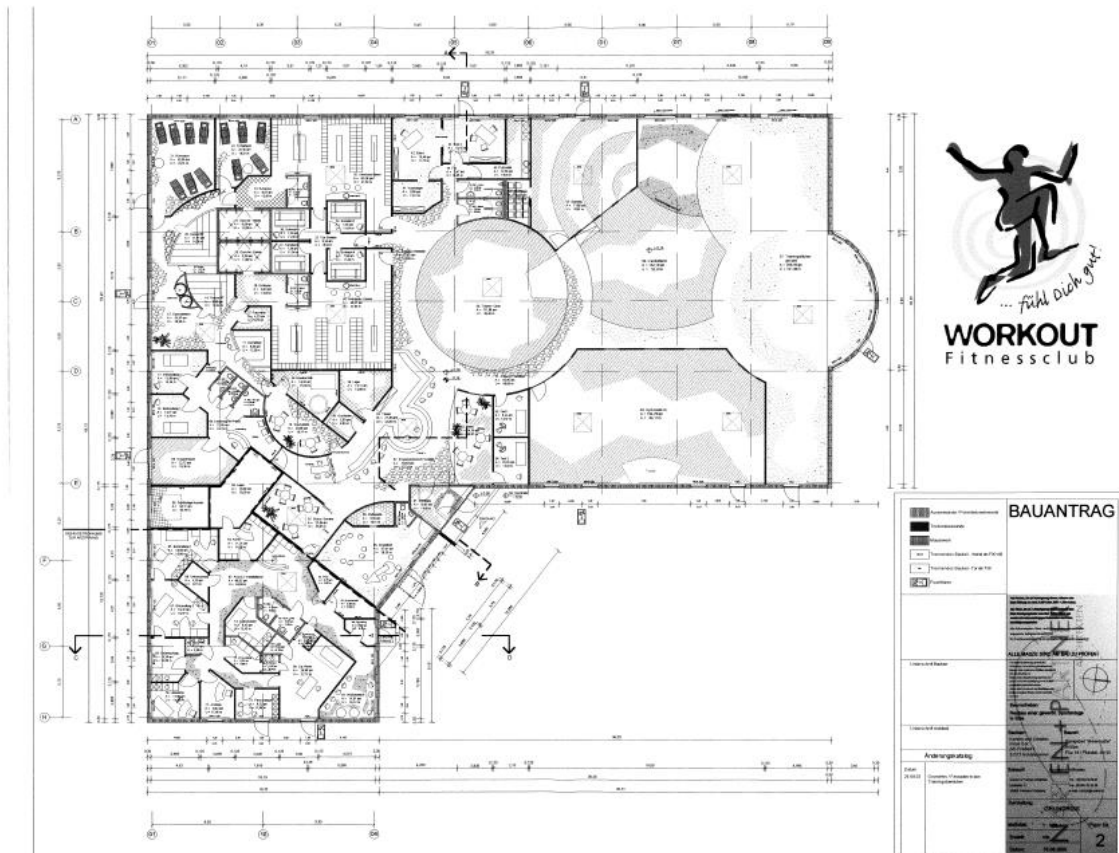


Abbildung 4: Grundriss Elze

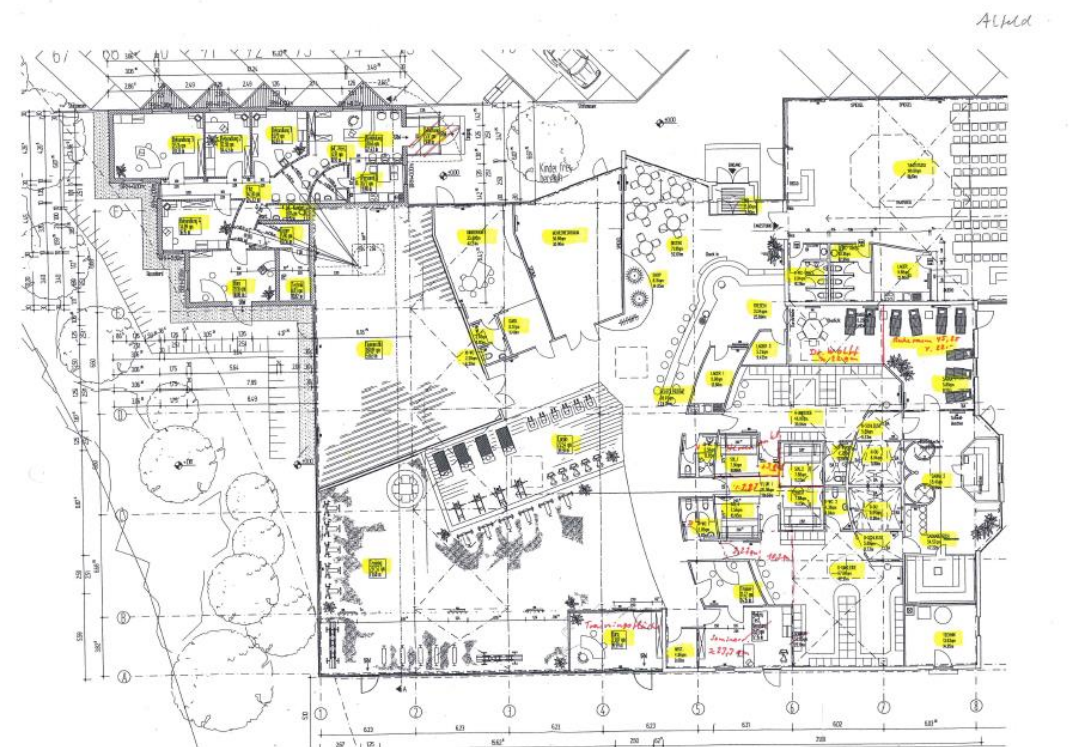


Abbildung 5: Grundriss Elze

WORKOUT Elze - Flächenaufteilung

Datum: 01.05.2020

In qm - genutzt von:

WORKOUT Med. Fitness GmbH				PhysioMed											
Fitness und Sauna	Fitness	Sauna	Licht-Therapie	Physiopraxis	Erweiterung Pysiopraxis										
Windfang	10,85	VacuWalk (vorher Badbereich)	5,50	Saunabereich	54,85	Flur Licht-Therapie	9,96	Flur Physio	22,65	Windfang	5,21				
Eingangsbereich	54,84	VacuWalk (vorher Kinderclub)	14,50	Saunabereich (vorher Putzmittelraum)	5,59	Licht-Therapie 1	7,56	Kunden-WC	4,02	Technik	4,99				
Tresen	37,46	Trainerbüro 1	9,49	Saunabereich (vorher Oberbad)	5,54	Licht-Therapie 2	7,56	Abstellraum 1	2,13	Lager	3,79				
Bistro	24,19	Trainerbüro 2	10,35	Biosauna	9,90			Abstellraum 2	2,13	Praxisbereich	65,07				
WC Kinderclub	2,24	Zugang Trainingsfläche	45,05	Saunatechnik	1,81			Behandlungsraum 9	22,73	Behandlung 7	4,21				
Kinderclub	22,51	Cardiofläche	117,86	Finn.Sauna	11,81			Behandlungsraum 10	13,77	Behandlung 5	17,35				
Lager/Küche	21,78	Gymnastikhalle groß	186,57	Ruheraum	44,76				12,89	Behandlung 2	12,57				
Seminarraum	23,89	Trainingsfläche	296,11							Behandlung 6	18,27				
Zugang Umkleiden	36,79	Milon-Getfit-Fläche	134,79							Personal WC	1,94				
Umkleiden Damen	76,78	Spinninghalle	71,86							Behandlung 3	13,31				
Umkleiden Herren	67,65	Stuhllager	6,91							Behandlung 4	12,66				
WC Umkleiden Damen	4,29	WC Damen	6,58							Personalraum	8,88				
WC Umkleiden Herren	4,29	WC Herren	5,45							Durchgang / Personalraum	12,82				
Schleuse Damen	10,07									Durchgang / Umkleide	9,01				
Schleuse Herren	9,63	Wasserstrahlmassageraum (vorher Kabinenraum/Duschbereich)	30,78							Labor	7,82				
Duschen Damen	9,58									WC	3,63				
Duschen Herren	9,58	Behandlungsraum (Sauna 2)	7,56							WC behinderten gerecht	4,41				
Kopierlager	8,35	Behandlungsraum (Sauna 4)	7,56								2,46				
Büro Mitarb.	18,81									Behandlung 8	1,88				
Büro Chef	17,78										14,74				
Flur Büro	4,00									Behandlung 1	18,03				
Putzmittelraum	11,68									Durchgang / Reinigung	7,36				
Haustechnik	15,11									Durchgang / Lager	8,04				
										Lager	2,44				
502,65				956,86				134,26				25,08			
				1.618,85				80,32				260,89			
								341,21							

Gesamtfläche: 1.960,06

Abbildung 6: Flächenaufteilung Elze

WORKOUT Alfeld - Flächenaufteilung

In qm - genutzt von:

WORKOUT Med. Fitness GmbH				Phsyio aktiv, Stoltze											
Fitness und Sauna	Fitness	Sauna	Licht-Therapie	Physiopraxis											
Windfang	5,90	Dr. Wolff	22,00	Saunabereich	54,57	Flur Licht-Therapie	7,69	Windfang	0,00						
Bistro	71,18	Trainerbüro	11,47	Sauna 2	8,41	Licht-Therapie 3	7,88	Anmeldung	28,66						
Bistro (vorher Shop)	8,15	Mehrzweckraum (St. Halle)	56,69	Sauna 1	5,89	Licht-Therapie 4	7,56	WC-Personal	4,91						
Verteilerzone	98,97	Gymnastik (gr. Halle)	160,89	Ruheraum (ohne Dr. Wolff)	23,25			Personal	8,72						
Tresen	31,54	Cardiofläche	72,54					Flur	14,58						
Lager/ Küche	9,98	Trainingsfläche	237,52					Lager	5,90						
Lager	5,21	Trainingsfläche (gest. Büro)	23,87					Technik	6,83						
Herrenumkleide	46,92	Herren-WC	5,56					Büro	19,18						
Herrenumkleide (saun. Std. 1)	7,56	Damen-WC	5,95					Behandlung 1	13,79						
Herrenumkleide (saun. Std. 2)	7,88	Milon/VW (vorher Tennisstudio)	196,61					Behandlung 2	12,58						
Herrenumkleide (saun. Flur Std.)	3,27	MVL (vorher H-WC Tennisstudio)	9,94					Behandlung 3	25,16						
Herrenumkleide-WC	4,38	MVL (vorher D-WC Tennisstudio)	10,18					Behandlung 4	14,89						
Herrenschleuse	5,69							Kunden-WC	3,01						
Herrendusche	8,94	Seminarraum	23,30												
Damenumkleide	57,06														
Damenumkleide Eingang	3,27														
Damenumkleide Föhnber.	10,20														
Damenumkleide-WC	4,38														
Damenschleuse	5,69														
Damendusche	8,94														
Abstellraum Putzm.	4,96														
Haustechnik	13,93														
Kinderclub	35,96														
Kinderclub-WC	2,28														
Wickelraum	2,85														
Kinderclub-Gard.	8,17														
Lager (Kleinstudio)	9,88														
483,14				836,52				92,12				23,13			
				1.434,91				158,21							
Gesamtfläche: <u>1.593,12</u>				90,07%								9,93%			

Abbildung 7: Flächenaufteilung Alfeld