

Hygienekonzept für die Kurse

basierend auf der Corona-Verordnung in der ab 1. Juli 2020 gültigen Fassung sowie der Verordnung des Kultusministeriums und des Sozialministeriums über Sport ab 1. Juli 2020

Verantwortlich für die Hygienehinweise ist: Meike Lutz, Hirschbrunnenweg 4, 74385 Pleidelsheim

1. Personen mit Erkältungssymptomen können leider nicht am Kurs teilnehmen. Ebenso Personen, die in Kontakt zu einer mit dem Corona Virus infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind.
2. Es gelten die besonderen Vorgaben zu Hygiene und Verhalten. Dazu zählen die verpflichtende Personenregistrierung mit Namen und Telefonnummer oder Email und eine Maskenpflicht außerhalb der Matte.
3. Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel. Bitte Hände desinfizieren.
4. Während der gesamten Kurseinheit muss ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen, die nicht aus demselben Hausstand oder dem Kontakthausstand sind, eingehalten werden. Bitte den Raum und Vorraum vor und nach dem Kurs zügig verlassen und dabei den Abstand einhalten.
5. Es dürfen keine Matten und Hilfsmittel bereitgestellt werden. Bitte eine eigene Matte (möglichst max. 80 cm breit) sowie Faszienroll-Set und Schlaufe mitbringen.
6. Duschen und Umkleiden stehen nicht zur Verfügung. Bitte kommt bereits umgezogen zum Kurs.
7. Die Toiletten bitte einzeln betreten und Abstand einhalten.
8. Körperkontakt, insbesondere Händeschütteln oder Umarmen, ist zu vermeiden.
9. Vor, während und nach jedem Kurs wird ausreichend gelüftet

Vorsorge

zur Hygiene und Sicherheit:



Hände regelmäßig
mit Seife waschen



Hände aus dem
Gesicht fernhalten



in die Armbeuge
niesen und husten



Abstand halten,
kein Händeschütteln,
keine Umarmung



geschlossene Räume
regelmäßig lüften



beim Sitzen und
Yoga mindestens
1-2 Meter
Abstand halten