

Corona-Regeln in der Bewegungswerkstatt

Aufgrund der momentanen Situation können wir nur unter bestimmten Bedingungen öffnen und müssen uns an bestimmte Hygienevorschriften halten. Was heißt das genau?

1. Wer sich nicht wohlfühlt oder krank ist, soll bitte aus Rücksicht auf die anderen Kursteilnehmer*Innen zu Hause bleiben.

Bei wem persönlich oder einer Person im nahen Umfeld (Familie etc.) eine Covid-19-Erkrankung festgestellt wurde, soll dies bitte unverzüglich an uns melden!

2. **Abstandsregel** (Mindestabstand von 1,50 m) auch im Studio einhalten. Nach Betreten des Studios bitte **Hände desinfizieren**.
3. Da die Umkleide nicht benutzt werden darf, kommt bitte bereits **umgezogen** ins Studio.
4. **Vermeidet** bitte generell auch zur Begrüßung der anderen Kursteilnehmer*Innen jeglichen **Körperkontakt**.
5. Matten, Decken, Sitzkissen, Bolster, Augenkissen, Yogablöcke sowie Kleingeräte sind nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Da mir das nicht möglich ist, kommt bitte mit **eigener Matte** und Handtuch zum Kurs. Wer eine Decke oder Sitzkissen benötigt, bitte auch mitbringen.

Eigene Matten auf die **markierten Mattenplätze** im Raum auslegen.

Im Moment bieten wir nur reine Mattenurse an, d.h. es werden keine Kleingeräte zum Einsatz kommen. Wir verzichten auch auf dynamische Pilates- & Yogakurse.

6. Es stehen im Moment keine Getränke zur Verfügung. Wer etwas benötigt, bringt sich bitte etwas zu trinken in einer auslaufsicheren Flasche mit.
7. Betreten des Studios ist nur mit **Mundschutz** möglich. Den Mundschutz bitte bis zum Kursbeginn benutzen. Bitte eine Box oder Plastiktüte zur Aufbewahrung des Mundschutzes während der

Kurseinheit mitbringen. Mundschutz nach Beendigung des Kurses wieder anlegen und dann mit der eigenen Matte wieder das Studio verlassen.

8. 20-30 Sek. **Händewaschen** oder **desinfizieren** bevor es in den Kursraum geht.

Die Toiletten dürfen benutzt werden. Für die tägliche Reinigung und das Desinfizieren Sorge ich.

Nach dem Aufsuche der Toilette oder erforderlichem Naseputzen bitte wieder 20-30 Sek. **Händewaschen** oder **desinfizieren**.

9. Die YogalehrerInnen verhalten sich entsprechend. Adjustments/Hands-On sind nicht erlaubt, d.h. Anweisungen/Korrekturen finden nur verbal statt.
10. Da die **Teilnehmerzahl** pro Kurs **begrenzt** ist, müsst ihr euch unbedingt vorher **anmelden**. Die Anmeldung ist verbindlich.

Spontan ins Studio kommende Teilnehmer*Innen müssen wir ggfs. (wenn bereits alle Plätze besetzt sind) nach Hause schicken. Bitte habt unter diesen Umständen Verständnis dafür.

Die Anmeldung/Aufzeichnung des Kursbesuchs ist auch wichtig, um im Bedarfsfall die Infektionskette nachvollziehen zu können.

11. **Geänderte Kurszeiten**

Um zwischen den Kursen ausreichend Zeit zum Lüften zu haben und keinen „Personen-Stau“ zu erzeugen, habe ich die Kurszeiten geringfügig geändert. Die vorübergehenden Kurszeiten findet ihr auf der Homepage und im Anhang. Bitte merkt euch die neuen Zeiten und kommt max. 10 Minuten vor Kursbeginn.

Zwischen den Kursen ist die Eingangstür geschlossen. Erst 10 Min. vor Kursbeginn wird der Eingangsbereich geöffnet.

Wer sich keine eigene Matte kaufen möchte, kann mich wegen einer Leihmatte ansprechen oder mir schreiben.