

Hygienekonzept und Abstandsregelung

Stand September 2020

Fit by Yoga

Kirsten Böttger

Anwendungsbereich

Die Yogakurse finden im Winter 2020/2021 in der Eppenhainer Turnhalle statt. Um das Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten, gelten die folgenden Hygiene- und Abstandsregelungen. Um die eigene Gesundheit und die der anderen zu schützen und die Fortführung der Yogakurse in der Halle nicht zu gefährden, bitte ich dringend darum die folgenden Maßnahmen zu beachten:

- Teilnehmer/-innen mit Krankheitssymptomen – besonders der Atemwege – können nicht an dem Kurs teilnehmen und sollten zu Hause bleiben
- Halte den Abstand von mindestens 1,5 m zu allen anderen Teilnehmern und zum Lehrer ein
- Beim Eintritt in die Turnhalle ziehe bitte deinen Mund-Nasen-Schutz auf. Auf deiner Matte kann die Maske für die Dauer deiner Praxis abgenommen werden
- Vor und nach der Stunde sollten die Hände gründlich gewaschen werden
- In der Halle steht Desinfektionsmittel zur Verfügung
- Die Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung, daher komme bitte schon in deiner bequemen Yogakleidung zum Kurs
- Die Toiletten dürfen genutzt aber nur einzeln aufgesucht werden
- Bitte bring deine eigene Matte, ein Handtuch und Zubehör mit, da z.Zt. weder Blöcke, Gurte oder Decken zur Verfügung gestellt werden können. Solltest du keine Matte haben oder sie vergessen haben, stelle ich dir gerne eine Studiomatte zur Verfügung, die auf eigene Verantwortung genutzt werden kann. Nach dem Gebrauch der Matte ist diese gründlich zu desinfizieren
- Auf Hilfestellungen (Hands-On) muss zur Zeit verzichtet werden
- Es werden bis auf weiteres keine intensiven Atemübungen (Pranayamas) durchgeführt
- Um eine mögliche Infektionskette nachvollziehen zu können, tragt euch bitte in die ausliegenden Kurslisten ein. Mit der Teilnahme erklärst du dich mit der Umsetzung des Hygienekonzeptes einverstanden

Vielen Dank für deine Unterstützung bei der Umsetzung dieser Hygiene- und Abstandsregelungen.