

# HYGIENE-KONZEPT

- 1) Bitte waschen Sie vor Kursbeginn Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife mindestens 20–30 Sekunden und trocknen Sie sie gründlich mit Einmalhandtüchern ab – auch in den Fingerzwischenräumen.
- 2) Es stehen Desinfektionsmittel zur Verfügung, um die Hände vor Betreten des Übungsraumes/der Sporthalle zu desinfizieren.
- 3) Bringen Sie zu Ihrem Kurs ein eigenes großes Badelaken mit, um dieses als Auflage für die vorhandenen Gymnastikmatten zu nutzen, um darauf Übungen machen zu können. Oder bringen Sie auch gern Ihre eigene Matte mit.
- 4) Nehmen Sie bei Eintritt in den Übungsraum/Sporthalle den direkten Weg zu einer Gymnastikmatte ein und bleiben Sie dort, bis der Kurs beginnt.
- 5) Betreten Sie den Raum nur mit Mund-Nasen-Maske.
- 6) Halten Sie die Abstände von 1,50 m bis 2,0 m ein.
- 7) Unsere Übungen im Raum sind zur Zeit so ausgerichtet, dass Sie nicht sehr stark ins Schwitzen kommen und somit nicht übermäßig viel atmen müssen. Wenn die Gruppe die Abstände einhält, müssen die Mund-Nasen-Masken bei den Übungen nicht getragen werden.
- 8) Damit wir aber dennoch sinnvoll trainieren können, gehen wir auch ins Freie. Es gibt Kurse die nur an der frischen Luft statt finden und in den anderen Kursen gehen wir z. B. nur für das Ausdauertraining auch nach draußen.
- 9) Bei Unwohlsein oder auch nur leichten Krankheitssymptomen bleiben Sie dem Kurs bitte fern.
- 10) Wenn Sie spüren, dass Sie niesen oder husten müssen, verlassen Sie bitte den Raum.
- 11) Der Raum wird vor und nach dem Kurs gründlich gelüftet.
- 12) Wir mögen uns – auch ohne viel Händeschütteln und Umarmungen...freundliche Blicke und Zugewandtheit lassen uns auch ankommen.

