




ALLGEMEINES

-  ° Wenn du dich krank fühlst oder erkältet bist, bleibe bitte zu Hause!
- ° Falls du wissentlich in den letzten 14 Tagen vor deinem Termin Kontakt zu einer auf Corona positiv getesteten Person hattest oder dich in einem Risikogebiet aufgehalten hast, komme bitte die folgenden 14 Tage nicht zum Präsenztraining. Im Falle einer positiven Testung auf Covid-19, informiere mich bitte umgehend, damit ggf. erforderliche Maßnahmen ergriffen werden können
- ° **Bring ein großes Handtuch mit**, um die Trainingsmatte komplett abzudecken (Mattenmaß: 182 x 61 cm). Bitte **keine** eigenen Matten mit ins Studio bringen!


ABSTAND HALTEN

-  ° Bitte halte einen **Abstand zu anderen von mindestens 1,5 m** ein und beachte die Hust- und Niesetikette.
- ° Personenansammlungen sind möglichst vermeiden. Am besten betrete das Studio erst kurz vor Kursbeginn und begeben dich zügig zu deinem Mattenplatz. Entsprechendes gilt nach dem Training. Gruppentreffen, wenn nötig, gerne im Freien vor dem Studio.

HYGIENE

-  ° Bitte wasche / desinfiziere vor dem Training deine Hände
Schnell wirksames Desinfektionsmittel (30 Sek), Einweghandtücher sowie -handschuhe stehen ausreichend bereit.
- ° **Desinfiziere bitte deine Matte NACH dem Training** mit der bereitstehenden antiviralen Teebaumlösung.
- ° Die Matten werden zudem regelmäßig von mir **mit einem speziellen Desinfektionsreiniger** für den Fitnessbereich gemäß RKI/WHO behandelt.
- ° Eingesetzte Kleingeräte und Hilfsmittel werden nach jedem Einsatz von mir desinfiziert.
- ° Regelmäßig desinfiziert werden auch häufig berührte Flächen wie Türklinken, Sprühflaschen etc. sowie Böden

UNTERRICHT

-  ° Die Teilnehmerzahl ist an die Raumgröße und den erforderlichen Mindestabstand angepasst.
- ° Um ausreichende Frischluftzirkulation zu gewährleisten, wird im Trainingsraum regelmäßig gelüftet. Bitte kleide dich entsprechend.
- ° Zudem wird ein Luftreinigungsgerät mit HEPA-Filter und Ionisator mit der für die Raumgröße entsprechender Kapazität im Trainingsraum eingesetzt

ZUGANGSREGELN 2G/3G

-  ° Sämtliche Zugangsregeln im Zusammenhang mit Covid-19 sind per 03.04.2022 aufgehoben