

Sicherheits- und Hygienekonzept Cantienica und Yoga in Kempten

(Stand 05. Juni 2020)

Es ist mir ein großes Anliegen Euch die notwendige Sicherheit zu geben, damit wir wieder mit viel Freude zusammen trainieren können.

Um die Gesundheit aller zu schützen bitte ich Euch um Verständnis, dass folgende Schutzmaßnahmen während der Corona-Zeit zu beachten sind:

Zeit

- Gruppenbezogene Indoor-Kurse müssen auf max. 60 Minuten beschränkt werden.

Abstandsregel

- Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 4 Teilnehmer reduziert, damit der Sicherheitsabstand von 1,5 m eingehalten werden kann.
- Der Mindestabstand von 1,5m ist unbedingt einzuhalten – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten, und Verlassen des Studios.
- Um Körperkontakt zu vermeiden, gibt es nur verbale Anweisungen.

Hygiene

- Bitte wasche und desinfiziere deine Hände (Seife und Handdesinfektionsmittel stehen bereit) nach dem Eintreten und die Schuhe ausgezogen sind.
- Handgriffe und Türklinken werden von mir desinfiziert.

Kleidung und Matten

- Es darf nur auf der eigenen mitzubringenden Matte praktiziert werden.
- Die Nutzung von studioeigenen Hilfsmitteln, Matte, Ombow, Bälle, Sitzkissen etc. ist nicht gestattet.
- Platziere deine Matte bitte an den extra dafür gekennzeichneten Stellen.
- Um Körperkontakt zu vermeiden, gibt es nur verbale Anweisungen.
- Bitte in Trainingskleidung kommen.

Maskenball

- Sobald du auf deiner Matte im Trainingsraum bist, darf die Maske abgenommen werden. Es wird auch ohne Maske geübt und unterrichtet, da der vorgeschriebene Abstand von 1,5 Meter eingehalten wird.
- Außerhalb der Matte, bitte Mund und Nase bedecken.

Getränke

- Zur Zeit ist es nicht erlaubt Getränke anzubieten.
- Bei Bedarf bring daher bitte dein eigenes Getränk in einer unzerbrechlichen Flasche mit.

Frischluff

- Ich bin verpflichtet, mich um ausreichend Frischluft zu kümmern. Daher werden je nach Außentemperatur manche Fenster (etwas) geöffnet bleiben. Bitte dies bei der Trainingskleidung beachten.
- Bitte beachte die Husten- und Nießetikette, sowie die Handhygieneregeln!

Bitte vom Unterricht fernbleiben..

...wenn du Symptome wie Husten, Fieber, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, etc. hast
...wenn du Kontakt, in den letzten 14 Tagen, zu einer Person mit Covid-19 hattest.