



Schutz- und Hygienekonzept für den Pilates-Unterricht - Teilnehmerhandout -

Mund-Nasen-Schutz



bis Du auf Deiner Matte angekommen bist

Eingang/Ausgang



beim Betreten auf ausreichenden Abstand achten, ggf. einzeln eintreten

Begrüßung



bitte verzichte auf Umarmungen, Handshake u.a.

Vor dem Kurs



überlege, ob du Dich gesund fühlst oder ob jemand in Deinem näheren Umfeld Krankheitssymptome aufweist- dann bleibe bitte dem Kurs fern



Handdesinfektion nutzen bzw. gründlich Hände waschen nach dem Eintreten



bitte möglichst umgezogen zum Pilates kommen

Während des Kurses



ein Handtuch mitbringen, welches komplett die Matte bedeckt



die Husten- und Niesetikette beachten

Nach dem Kurs



verlasse bitte unmittelbar die Räumlichkeiten und das Grundstück, achte auf die Abstandsregeln

Kurszeit



beträgt wie vertraglich vereinbart momentan nur 55min, um ausreichend Zeit zum Lüften zu haben und ein Zusammentreffen von Teilnehmern aufeinanderfolgender Kurse zu vermeiden

Verbindlichkeit



mit der Teilnahme an dem Training erklärst du dich mit den Hygieneauflagen einverstanden



bei Anzeichen von Fieber oder Husten vom Kurs fernbleiben und ggf. einen Arzt konsultieren

Räumlichkeiten



Matten und Kleingeräte werden regelmäßig desinfiziert



für ausreichende Lüftung vor, während und nach den Kursen wird gesorgt



Getränke dürfen in verschlossener Flasche selbstverständlich mitgebracht werden.
Von uns wird es momentan kein Getränkeangebot geben.