

Hygienekonzept auf Seite 2

Qigong Montags Kurs: 17:30 - 18:30 Uhr Beginn 05.07.21 – 06.09.21

Termine: 05.07.21 12.07.21 19.07.21 26.07.21 02.08.21
09.08.21 16.08.21 23.08.21 30.08.21 06.09.21

Qigong Dienstags Kurse: 08:00 – 09:00 und 19:00 – 20:00 Uhr Beginn 06.07.21 – 07.09.21

Termine: 06.07.21 13.07.21 20.07.21 27.07.21 03.08.21
10.08.21 17.08.21 24.08.21 31.08.21 07.09.21

Qigong Donnerstags Kurse: 09:30 – 10:30 und 18:00 – 19:00 Uhr Beginn 08.07.21 – 09.09.21

Termine: 08.07.21 15.07.21 22.07.21 29.07.21 05.08.21
12.08.21 19.08.21 26.08.21 02.09.21 09.09.21

Qigong Freitags Kurs: 09:00 – 10:00 Uhr Beginn 09.07.21 – 10.09.21

Termine: 09.07.21 16.07.21 23.07.21 30.07.21 06.08.21
13.08.21 20.08.21 27.08.21 03.09.21 10.09.21

Hygienekonzept

Folgende Hygienevorschriften sind jederzeit einzuhalten:

- Von der Teilnahme an Yoga-/Qigong-/Pilatesstunden sind folgende Personen ausgeschlossen: Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere & Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen.
- Die Anreise und das Betreten der Räume erfolgt einzeln und nicht in der Gruppe. Ich bitte Dich, frühestens 15 Min vor der Klasse zu kommen
- Beim Betreten, Verlassen & der Benutzung der Toilette herrscht Maskenpflicht. Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Ein Abstand von 1,5m ist jederzeit beim Betreten, Verlassen und im Raum einzuhalten.
- Nach Betreten des Studios und in regelmäßigen Abständen, müssen die Hände mindestens 20 Sekunden mit Seife gewaschen und/oder desinfiziert werden.
- Treten während der Klasse Symptome auf, muss das Studio umgehend verlassen werden.
- Jeder Teilnehmer*in hat seine eigene Yogamatte, evtl. benötigte Hilfsmittel und Getränke selbst dabei.
- Die Umkleidekabine sollte nicht genutzt werden. Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen in das Studio.
- In der Toilette stehen Einweghandtücher, Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Das Studio wird regelmäßig vollständig gelüftet, gereinigt und desinfiziert.
- Während der Klassen wird ein Mindestabstand von 1,5m zwischen Teilnehmern und Lehrer eingehalten.

Bleibt gesund! Viel Spaß beim Üben.