

## **Pilates Mittwochs Kurs: 08:45 – 09:45 Uhr Beginn 12.01.22 – 16.03.22**

Termine: 12.01.22 19.01.22 26.01.22 02.02.22 09.02.22  
16.02.22 23.02.22 02.03.22 09.03.22 16.03.22

## **Hygienekonzept**

Folgende Hygienevorschriften sind jederzeit einzuhalten:

**In München gilt ab Montag, 08.11.2021 die 3G-plus Regel (Zutritt nur für Getestete/ PCR-Test, Geimpfte und Genesene) für Indoor-Sport!**

Um an einer Klasse teilzunehmen, denke bitte an:

- Deinen Impfnachweis (die Zweitimpfung muss mind. 14 Tage her sein)
- Deinen offiziellen Nachweis, wenn Du bereits Corona hattest und vollständig genesen bist
- Deinen negativen Coronatest ( PCR Test nicht älter als 48h)
- 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.