

Pilates Mittwochs Kurs: 09:00 – 10:00 Uhr
Beginn 23.09.20 – 25.11.20

Termine: 23.09.20 30.09.20 07.10.20 14.10.20 21.10.20
28.10.20 04.11.20 11.11.20 18.11.20 25.11.20

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.