



Schutz- und Hygienekonzept für Pilates/Yoga/ Indoor Unterricht ab 20.9.2021

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl wird entsprechend der Raumgröße (Tanzraum/Turnhalle Grundschule Hohenbrunn) begrenzt, so dass zwischen den Matten der Teilnehmer ein Abstand von 1,5 Metern (evtl. 2 Metern) eingehalten werden kann.

- Maskenpflicht im Eingangsbereich, beim Kommen und Gehen, außer während des Kurses.
- Ggf. werden Bodenmarkierungen angebracht, insbesondere vor Eingangs-, Empfangs- und Toilettenbereichen.
- Es finden ausschließlich Kurse mit festem Teilnehmerkreis statt.
- Die Teilnehmer übernehmen eigenverantwortlich ihren Beitrag zu den aktuellen Maßnahmen.

Räumlichkeiten

- Verzicht auf Treffen vor und nach dem Yoga-/ Pilatesunterricht, Indoorkurs, im Außenbereich und Innenbereich
- Teilnehmer können eigene Getränke in verschlossenen und personalisierten Behältern mitbringen.
- Es werden ausschließlich die eigenen Pilates-/Yogamatten verwendet, die vor und nach dem Gebrauch gereinigt werden.
- Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne, etc.) muss gewährleistet sein.
- Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten muss eingehalten werden
- Bedarfsgegenstände wie Flaschen, Matten, Handtücher, etc. werden nicht gemeinsam genutzt.
- Der Unterricht von Yoga und Pilates ist ortsbezogen, die Teilnehmer sind angehalten immer an der selben Stelle ihre Matte abzulegen und dort zu trainieren

Umkleiden

- Die Teilnehmer sind angehalten, bereits umgezogen zum Yoga-/ Pilatesunterricht, Indoor Kurs zu erscheinen.
- Duschen und Umkleiden werden nicht genutzt.

Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

- Vor dem Betreten und beim Austritt ist für Händedesinfektion zu sorgen.
- Für ausreichend Handwaschmöglichkeiten ist zu sorgen
- Sanitäranlagen müssen mit Seifenspendern und Papierhandtüchern zur Einmalnutzung ausgestattet sein.
- Auch hier Abstand von wenigstens 1,5 Metern zu anderen Personen zu wahren



Teilnehmerbezogene Maßnahmen

- Name, Telefonnummer und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer sind in einer Liste zu dokumentieren
- Die Teilnehmer sind vor Beginn des Yoga-/ Pilatesunterrichts, Indoor Kurs auf die Hygiene – und Schutzmaßnahmen hinzuweisen. Teilnehmer erkennen diese mit ihrer Unterschrift bei der Kursanmeldung an!
- Die Hust- und Nieß-Etikette, die Handhygiene und Abstandregeln sind zu beachten
- Teilnehmer mit Infekt-Anzeichen dürfen nicht teilnehmen
- Teilnehmer mit bestehenden Vorerkrankungen sollten vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt oder behandelnden Facharzt halten.

Yoga-/ Pilatesunterricht, Indoor Kurs

- es ist ein ruhiger Yoga-/Pilatesunterricht zu empfehlen. Intensive körperliche Belastung der Teilnehmer ist zu vermeiden, um eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden.
- Direkter Kontakt bei Korrektur der Übungsausführung (Hands on) ist zum Schutz der Teilnehmer und zum Eigenschutz des Unterrichtenden zu unterlassen.
- bei den Kinderkursen gelten die üblichen Umgangsformen, wobei auf Hygiene und Gesundheit größte Sorgfalt gelegt wird.

Sonstige Empfehlungen

- Zwischen den Unterrichtseinheiten sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, damit Teilnehmer die Räumlichkeiten nach dem Yoga-/Pilatesunterricht, Indoor Kurs die Räumlichkeiten ruhig und geordnet verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchführen und die nachfolgenden Teilnehmer sich vorbereiten können.
- die Räumlichkeiten werden nach jeder Unterrichtseinheit ausreichend gelüftet und gereinigt.
- bei Kursen, in denen die Eltern mit ihren Kindern teilnehmen, obliegt die Verantwortung der Eltern sich um die Hygienemaßnahmen ihrer selbst und ihrer Kinder zu kümmern.

Vielen Dank für Euer Verständnis, wir hoffen auf ein gutes Zusammenarbeiten und einen gelungen Kursbetrieb.

Mia hier in Hohenbrunn, halt ´n zsam