

Hygienekonzept für den Yoga-Kurs im AFZ

(verantwortlich Firma Homemade-Yoga, Inh. Kerstin Krecklow-Kalthoff)

Zur weiteren Eindämmung der Corona-Pandemie werden alle Teilnehmer/-innen gebeten, sich an folgende Regelungen für den Besuch des Yoga-Kurses am Mittwoch im AFZ zu halten:

- Bereits beim Betreten des Gebäudes den **Mindestabstand von 1,50 Meter** zur nächsten Person beachten (einzeln eintreten), **keine Gruppenbildung!**
- Die **Umkleieräume** dürfen aufgrund der Größe von **nur zwei Personen** zeitgleich im sicheren Abstand zueinander benutzt werden, deshalb möglichst bereits in Sportkleidung kommen (abgelegte Kleidungsstücke separat legen/ nicht vermischen mit Kleidung von anderen Personen)
- **Toilette** ist nur einzeln begehbar (**Abstand beachten** bei Wartezeiten!)
- die Tür zum Gymnastikraum wird offenstehen und durch die Kursleiterin bei Kursbeginn geschlossen
- **Hände** sollten beim Betreten des Gymnastikraumes bereits **gewaschen** sein bzw. im Raum **desinfiziert** werden (Desinfektionsmittel wird bereit gestellt durch die Kursleiterin)
- im Gymnastikraum füllt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer einmalig ein **Formular** komplett aus mit Angaben zu Namen, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer, Datum der Kursteilnahme; bei mehreren Besuchen wird nur das Datum ergänzt (Aufbewahrt werden die Daten mind. 30 Tage nach der letzten Teilnahme, damit das zuständige Gesundheitsamt Einsicht nehmen kann)
- nach Möglichkeit eine **eigene Matte** benutzen
- **Hilfsmittel und Leihmatten** nach Kursende **LIEGEN LASSEN!** - wird durch die Kursleiterin speziell gereinigt/ desinfiziert
- **Decken und Yogagurte** werden momentan NICHT zur Verfügung gestellt (bei Bedarf selbst mitbringen)
- **eigene Getränke**, sofern sie verschließbar sind, sind erlaubt
- **die Matten mit genügend Abstand nach links und rechts, vor bzw. hinter der nächsten Person positionieren**
- unnötiges umherlaufen bitte vermeiden
- Niesen und Husten nur in die Armbeuge oder einem Taschentuch, das entsorgt werden kann
- der Gymnastikraum wird vor Beginn und im Anschluss des Kurses gelüftet
- Teilnehmerzahl wird auf **14 Personen** beschränkt (Anmeldung erfolgt über Homepage oder telefonisch/ „What’sApp“)
- **KEINE TEILNAHME BEI INFektionen DER ATEMWEGE/ KRANKHEITSSYMPTOMEN!**

Vielen Dank an alle Teilnehmer/-innen für die gegenseitige Rücksichtnahme.

Bleibt gesund!

Das Hygienekonzept wird auf der Homepage www.homemade-yoga.de veröffentlicht und wird bei Kursbeginn zur Einsichtnahme ausliegen.