



Sicherheitsmaßnahmen zum Üben in der Gemeinschaft

1. Allgemeine Informationen:

- Wir bieten eine kleine Auswahl unserer Stunden als Outdoorkurse oder im Studio an. In unserem Buchungssystem *fitogram* findest du die betroffenen Stunden. Alle weiteren Stunden bleiben vorerst ONLINE.
- Zur Einhaltung der vorgeschriebenen maximalen Teilnehmerzahlen (6 Personen), kann die Stundenteilnahme derzeit nur nach vorheriger Buchung über *fitogram* erfolgen.
- Die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5m zwischen den Teilnehmern muss gewährleistet sein.
- Bitte trage beim Kommen und Gehen, am Empfang, in den Sanitäranlagen und Umkleiden eine Mund-und-Nasenmaske.
- Im Kursraum auf deiner Matte besteht keine Maskenpflicht.
- Bitte bringe für die Yogastunde deine eigene Yogamatte und eigenen Hilfsmittel mit. Abstandsmarkierungen werden vom Trainer angebracht.
- Bitte erscheine bereits in Übungskleidung. In Ausnahmefällen ist ein zügiges Umkleiden unter Wahrung der Mindestabstandregel von 1,5 Meter gestattet. Jacke und Tasche können am Empfang abgelegt werden. Wertsachen können neben die Yogamatte gelegt werden.
- Bitte komm gesund, ohne Erkältungserscheinungen und ohne Symptome einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder mit Fieber.

2. Respektvoller Studioeintritt

- Der Studio-Eintritt ist jeweils 15 Minuten vor Stundenbeginn möglich. Wir schenken uns ein Lächeln statt einer Umarmung.
- Anmeldung erfolgt im Voraus über unseren Stundenplan und *fitogram*.
- Bitte gehe nach dem Ablegen deiner Schuhe und Jacke direkt auf die Toilette um dir für 30 Sekunden die Hände zu waschen. Auf der Toilette und im Yogaraum ist eine Handdesinfektion angebracht. Bitte benutze diese vor und nach der Stunde.
- Die respektvolle Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern gilt überall.



3. Sicheres Üben in den Outdoorkursen

- Die Outdoorkurse finden im Innenhof von LINEVA statt.
- Bringe deine eigene Yogamatte und gehe direkt über den Haupteingang an der Werner-Schlierf-Str.23 im EG durch in den Innenhof. Dort wartet der Trainer auf dich und wird dir einen Platz zuweisen.
- Falls du die Sanitäranlagen verwendet musst, gib dem Trainer Bescheid bevor du in die Praxisräume gehst. Auf der Toilette ist eine Handdesinfektion angebracht. Bitte verwende diese bevor du wieder in den Innenhof kommst.

4. Sicheres Üben im Studio:

- Von Hilfsmitteln halten die Trainer weitestgehend Abstand. Bitte übe mit eigenen Hilfsmitteln. Ansonsten können die Hilfsmittel vor Ort - mit eigenem Handtuch abgedeckt – auch benutzt werden. Bitte desinfiziere alle benutzten Hilfsmittel nach der Stunde.
- Wir durchlüften regelmäßig alle Räumlichkeiten vor- und nach den Stunden.
- Unser gesamtes Team wird vermehrt Desinfektionsrunden durchführen.