

DOS UND DON'TS

#movenyoinzeitenvoncorona

DAS WICHTIGSTE VORAB:

Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockenem Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen oder sonstigen Symptomen) bitte auf jeden Fall zu Hause bleiben! Auch, wenn du dich generell fit fühlst. Im Zweifelsfall kannst du auf die Online-Livekurse ausweichen und Studiofeeling Zuhause genießen ohne dich und andere zu gefährden.

BITTE HALTE ABSTAND!

Mindestens 1,50 m. Bitte keine Umarmungen zur Begrüßung (oder Händeschütteln). Zur Orientierung befinden sich in den Kursräumen Markierungen für die Anordnung der Matten und für eventuelle Tanz-Bereiche (hier gilt eine Abstandsregelung von 2 m zwischen den Kursplätzen). In den Gängen und im Treppenhaus sind Laufrichtungen und Standort-Punkte am Boden platziert, damit du eine Einschätzung hast. Den Fahrstuhl bitte mit maximal einer Person betreten/nutzen.

BITTE TRAG DEINE MASKE!

Bitte trage beim Aufenthalt im Gebäude einen Mund- und Nasenschutz.
Diesen kannst du während des Unterrichts natürlich absetzen! Für jeden Gang (zur Anmeldung, zur Toilette etc.) muss sie jedoch zwingend getragen werden.

BITTE ACHE AUF HANDHYGIENE!

Gründliche Handhygiene ist essenziell! Insbesondere nach dem Toiletten-Gang, dem Betreten der Kursräume, der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, Kontakt mit Treppengeländern, Türgriffen usw, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer Schutzmaske. **Händewaschen** mit Seife für 20 – 30 Sekunden.

Händedesinfektion: In jedem Kursraum, Toiletten-Flur und in der Anmeldung befinden sich kontaktlose Handdesinfektions-Geräte. Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassieren. Tipp: Weil das häufige Desinfizieren der Haut zu Trockenheit und Reizungen führen kann: Bitte cremt euch regelmäßig die sauberen (!) Hände ein.

Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.

BITTE KOMM "JUST IN TIME" UND VERMEIDE WARTEZEITEN!

Da die Anmeldung vorerst nicht mehr als "Aufenthaltsraum" genutzt werden kann, bitten wir dich, frühestens 15 Minuten vor Kursbeginn dort einzutreffen. Falls du deutlich früher da sein solltest, schlagen wir vor, im Extrablatt oder bei Göing noch einen Kaffee zu trinken und dort die Wartezeit zu überbrücken. Verlass nach dem Kurs zügig den Kursraum, damit es nicht zu Überschneidungen mit den nachfolgenden Kursen kommt. Wir können dir leider außerdem momentan keine Getränke anbieten. Bitte bring dir dein eigenes Getränk mit.

BITTE KOMM UMGEZOGEN!

Ein Umkleiden im Studio ist momentan leider nicht erlaubt. Bitte komme in Trainingskleidung und verlasse das Studio auch darin. Vermeide bitte "viel Gepäck". Falls es dir nicht möglich ist, umgezogen zu kommen, sprich uns bitte an. Wir bemühen uns um eine Lösung. Für deine Tasche/Jacke befinden sich in den Kursräumen Regale. Du kannst deine Sachen aber auch mit zum Kursplatz nehmen und in der Nähe deiner Matte platzieren (so, dass sie niemanden behindern).

KEINE NUTZUNG VON HILFSMITTELN, DECKEN & CO.

Die Studio-Matten können nach wie vor genutzt werden, wenn sie vor und nach der Stunde eigenhändig mit den zur Verfügung stehenden Mattenreiniger-Tüchern gesäubert werden. Du kannst dir aber natürlich auch sehr gern deine eigene Matte, Decke etc. mitbringen. Studioeigene Decken, Kissen, Yogablöcke etc. können bis auf Weiteres nicht genutzt werden. Wir empfehlen in jedem Fall, für Yogakurse ein extra Paar Socken und/oder eine Strickjacke einzupacken. Ja, uns ist bewusst, dass das widersprüchlich zum letzten Punkt klingen könnte ;) und denken, die Mischung wird's machen - das kriegen wir schon hin.

GENERELLE HYGIENE IN DEN KURSRAUMEN

Generell nimmt die Infektiosität von Coronaviren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab.

Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

Folgende Oberflächen reinigen wir in stark frequentierten Bereichen täglich:

- Türklinken und Griffe
- Lichtschalter
- Musikanlage
- Steckdosenschalter
- und alle weiteren Griffbereiche

HYGIENE IM SANITÄRBEREICH

In allen Toilettenräumen stehen kontaktlose Flüssigseifenspender und Papierhandtücher bereit. Für die Toilettensitze befindet sich neben der Toilette ein kontaktloses Flächendesinfektionsmittel für den Toilettensitz.

**DANKE FÜR DEIN VERSTÄNDNIS UND DEINE
UNTERSTÜTZUNG!**

