

Hygiene-Regeln



Bitte melde dich über unseren Kursplan an. Aktuell dürfen max. 10 Personen zzgl. Geimpfte teilnehmen. Wir sind zudem - im Sinne der Kontaktnachverfolgung - verpflichtet, deine Kursteilnahme zu dokumentieren.



Du darfst gerne in Präsenz teilnehmen, wenn du eine der folgenden Voraussetzungen erfüllst: Du bist geimpft, negativ getestet oder genesen. Bitte bringe einen entsprechenden Nachweis mit.



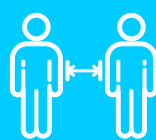
Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorge dieses anschließend. Hände waschen nicht vergessen.



Im Studio besteht Maskenpflicht (medizinisch oder FFP 2). Während des Kurses darfst du diese gerne absetzen.



Bitte wasche und desinfiziere deine Hände vor und nach dem Üben. Seife, Papiertücher und Desinfektionsmittel halten wir im Studio für dich bereit.



Bitte verzichte vorübergehend auf enge Kontakte wie Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung. Denke stets daran, mind. 2 Meter Abstand zu anderen einzuhalten.



Bringe bitte aus hygienischen Gründen deine eigene Matte und ggfs. Klötze, Gurte o.ä. mit.



Am besten kommst du bereits in sportlicher Kleidung, da die Umkleiden zur Zeit nur eingeschränkt nutzbar sind. Da wir auch während des Kurses lüften, denke bitte ggfs. an wärmere Kleidung.



Bitte komme NUR ins Studio, wenn du dich ganz GESUND fühlst!!



Und last but not least: Genieße deine Praxis!

Wir freuen uns sehr auf dich!