



Teilnahme an Präsenzkursen

Für die Kursteilnahme im Yogastudio benötigst Du

- einen Impfnachweise oder den Nachweis einer Corona-Infektion, die max. 6 Monate zurück liegt (wir hinterlegen dies gerne im System, so dass wir es nicht zu jeder Stunde neu überprüfen müssen)

oder

- einen Testnachweise (Antigen-Schnelltest bis zu 24 Std. alt, PCR Test bis zu 48 Std. alt)
- Test vor Ort
Du kannst auch bei uns unter unserer Aufsicht einen mitgebrachten Selbsttest machen.
Gib´ uns dafür unbedingt vorab Bescheid, da wir uns dann 30 min. vor Unterrichtsbeginn vor dem Studio treffen müssen!

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn du dich vorher über unser Buchungssystem angemeldet hast. Falls der gewünschte Kurs bereits ausgebucht ist, trage dich gerne auf die Warteliste ein. Sollte doch ein Platz frei werden, wirst du automatisch informiert.

Um ein hygienisches Miteinander zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl im Studio aktuell auf 10 begrenzt. Die Yogaplätze sind bereits mit Matten in den richtigen Abständen ausgelegt. Diese dürfen nicht praktiziert werden. Du kannst aber gerne deine eigene Matte darauf legen.

Für Teilnehmenden die mögen, gibt es wieder Hand on´s.

Die Namen und Anwesenheitszeiten der Teilnehmenden werden über unser Buchungssystem dokumentiert. Sorge dafür, dass alle deine Daten in Fitogramm korrekt sind.

Onlinekurse

Alle Kurse werden weiterhin online über Zoom angeboten.

Dabei sind der Laptop und die Kamera so eingerichtet, dass keine anderen Teilnehmer:innen zu sehen sind.

Du willigst dennoch mit der Teilnahme an unseren online und offline Kursen dazu ein, dass es in Ordnung ist, sichtbar für andere Teilnehmer:innen zu sein. (Manchmal aufgrund von technischen Schwierigkeiten, oder weil jemand durchs Bild läuft.)

Gesundheitszustand

Bei den kleinsten Symptomen einer Atemwegsinfektion betritt nicht das Yogastudio und sage rechtzeitig ab, sodass der Platz für jemanden von der Warteliste frei wird.

Auch wir werden Yogastunden absagen, sollten wir uns nicht gesund fühlen. Darum checkt am besten eure E-Mails oder den Stundenplan bevor ihr zur Stunde kommt.

Kurswechsel

Das Yogastudio kann 10 Minuten vor Kursstart betreten werden und ist direkt nach dem Kurs zu verlassen, damit alle notwendigen Hygienemaßnahmen für weitere Kurse durchgeführt werden können. Kommt bitte einzeln in den Vorraum und verstaut zügig eure Sachen.

Umkleide

Der Umkleidebereich ist weiterhin geschlossen. Komm´ bitte in Sportbekleidung zum Kurs und denke an wärmere Kleidung wegen des Lüftens und an Getränke!

Hygiene & Mund-Nasen-Schutz

Beim Betreten des Studios sind die Hände gründlich zu waschen oder mit Desinfektionsmittel zu reinigen. Trage bitte beim Betreten des Studios bis du an deinem Platz bist einen medizinischer Mundschutz und setze diesen beim Verlassen des Platzes wieder auf. Auf der Matte während der Yogastunden benötigst du keinen Mundschutz.

Yogamatten & Zubehör

Matten & Blöcke müssen nach der Benutzung mit dem bereitgestellten Mittel desinfiziert werden.

Lüftung & Reinigung

Das Yogastudio ist mit einem Luftreiniger ausgestattet und wir sorgen für regelmäßige Lüftung um die Aerosole im Raum zu reduzieren.

Zusätzlich desinfizieren wir alle häufig berührten Oberflächen wie Türklinken- und Griffe, Handwaschbecken, Wasserhähne, Handläufe etc. zwischen den Kursen.

Husten- und Niesetikette

Huste oder niese in die Ellenbogenbeuge und wende Dich von Personen ab.

Vorerkrankungen

Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Bleibe bei Krankheitssymptomen - besonders der Atemwege - zu Hause!