



Hygienekonzept

Bitte komm nur gesund und ohne Erkältungserscheinungen und wenn du in den letzten 14 Tagen KEINEN Kontakt zu einer SARS CoV-2 infizierten Person hattest.

Bei gutem Wetter üben wir draußen, dort dürfen 15 TN, 90 min, mit Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern üben. Bei schlechtem Wetter finden die Kurse drinnen statt.

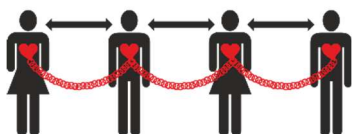
YOGA INDOOR

- Um den Mindestabstand von 1,5 m zu gewährleisten ist die TN Zahl im Raum auf 5 Schüler begrenzt, bitte unbedingt vorher anmelden!!
- Trotzdem besteht die Möglichkeit mitzuüben, durch „Live-Online“ d.h. die realen Kurse können gleichzeitig zu Hause geübt werden. Ihr seht nur mich auf dem Bildschirm.
- Bitte desinfiziere deine Hände im Eingangsbereich vor/nach dem Betreten des Raumes, hier steht dir ein Desinfektionsmittelspender zur Verfügung.
- Beim Betreten und Verlassen herrscht Maskenpflicht (FFP2 Maske). Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Im Yoga Raum wird der Boden für die Matten entsprechend markiert.
- Matten und Hilfsmittel (Klötze, Decken, Gurte, Augenkissen) dürfen zurzeit nicht zur Verfügung gestellt werden. Bitte jeder seine Sachen mitbringen.
- Kurse müssen kontaktlos erfolgen, d.h. leider keine Hilfestellungen „Hands on“
- Ich werde euch so gut es geht anleiten und verbal Hilfestellung geben.
- Tee darf leider bis auf weiteres auch nicht zur Verfügung gestellt werden, bitte eigenes Getränk mitbringen.
- Der Raum wird nach dem Kurs ausgiebig gelüftet, während des Kurses bleibt eine Türe offen und Fenster gekippt. Sorge für ausreichend warme Kleidung
- Bei Krankheitsanzeichen oder Symptomen bitte auf einen Besuch verzichten.

Bei einer Inzidenz unter **50** im Ostallgäu besteht **keine** Testpflicht.

Bei einer Inzidenz von **50 – 100** gelten die **3 G** (geimpft, genesen oder getestet/Test nicht älter als 48 Std.)

Dann hoffen wir auf gutes Wetter 😊



Vielen Dank für dein Mitwirken
Moser Michaela