

Hygienekonzept / Hygieneplan

Für die Durchführung der Yoga & Entspannungskurse gelten folgende Schutzmaßnahmen:

Zutritt und Kursteilnahme

1. Zugang zu den Kursräumen, wird **Mund-Nasen-Bedeckung** empfohlen
2. Im Eingangsbereich an bereitstehendem Spender die **Hände desinfizieren**
3. **Abstand halten mindestens 1,5 m**
4. Tragen Sie sich mit Ihrem kompletten Namen in die **Teilnehmerliste** ein (die Kontaktdaten liegen vor)
5. **Die Umkleieräume sind wieder geöffnet.** Mindestabstand 1,5 m
6. Die drei Sanitärbereiche/Toiletten (2x EG + 1x OG) sind aufgrund der Abstandsregeln nur von **jeweils einer Person** zu betreten. Davor auf Abstand von min. 1,5 m achten. Die bereitstehende Antibakterielle Handwaschpaste und Händedesinfektionsspender gründlich benutzen.
Handtücher nur 1x benutzen
7. **Max. 24 Personen** im großen Kursraum. Im Kursraum sind Abstandsmarkierung angebracht.
8. Darauf achten, dass **kein körperlicher Kontakt** stattfindet.
9. Am Platz selbst besteht keine Maskenpflicht. Jeder kann aber nach eigenem Ermessen eine Maske tragen
10. Aus Hygienemaßnahmen sind alle Matten, Decken und Sitzkissen entfernt worden. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Decke, Handtuch bzw. Sitzkissen mit.**
11. Beachten Sie bitte die ausgehängten Hygienehinweise.
12. Entsprechend der Hygienevorschriften werden kein Pausenbuffet bzw. Getränke angeboten. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Getränke mit.
13. Die Yogakurse in den kleineren Yogaräumen am **Samstag und Sonntag** können derzeit aufgrund der Hygienemaßnahmen (Abstandsregeln) leider nicht stattfinden.

Teilnehmer

1. Wegen der Kontaktbeschränkung sollen vorerst nur **1 Kurs pro Woche** besucht werden und dieser Kurs ist fest zu besuchen. Ein Wechsel zwischen den einzelnen Kursen ist nur eingeschränkt möglich (Unterbrechen möglicher Infektionsketten). Bitte wählen Sie einen Kurstag/Kurstermin aus.
2. Wer sich krank fühlt, Fieber oder sonstige Symptome hat, bleibt zuhause.
3. Teilnehmer, die zur Risikogruppe entsprechend der Definition des RKI gehören, sowie Schwangere, gelten besondere Schutzmaßnahmen, z.B. Mund-Nasen-Bedeckung. Dies gilt auch für Teilnehmer, die mit Risikogruppen arbeiten.
4. Teilnehmer an Probelektionen müssen vorher eine Teilnehmerkarte mit den kompletten Kontaktdaten ausfüllen.

Sonstige Hygienemaßnahmen

1. Die Hygienehinweise der Landesverordnung, die Corona-Verordnung, der Infektionsschutz des RKI, die Hygiene-Verordnung und die Grundsätze des Infektionsschutzes sind zu beachten. <https://www.rki.de>
2. Die Räume, Türklinken, Sanitärbereiche werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
3. Die Räume werden regelmäßig gut gelüftet.