



Hygienekonzept für Kursteilnehmer*innen der Kurse von „Unser Studio für Pilates und Tanz“

Wir freuen uns über deinen Besuch in unserem Studio und dem damit von dir entgegengebrachten Vertrauen in unsere Arbeit. Um unser Gruppenkurstraining an die geltende Hygieneverordnung anzupassen, muss zwischen den Trainierenden ein erhöhter Mindestabstand von 3 Metern (während des Trainings) eingehalten werden. Zudem ist die Teilnehmerzahl, entsprechend der begrenzten Raumgröße, auf max. 7 begrenzt.

Vor dem Besuch Unseres Studios:

- Komm bitte nur **vollkommen gesund** zu Unseren Kursen! Bei ersten Anzeichen von Erkrankung (Husten, Schnupfen, Atembeschwerden, Fieber..), bleib bitte zu Hause und kontaktiere deinen Hausarzt.
- Melde dich bitte rechtzeitig und verbindlich zu den Kursen an! Absagen mindestens 24 Std. vor Kursbeginn, sonst müssen wir ausnahmslos, auch im Krankheitsfall, die Stunde komplett berechnen.
- **Komme bitte möglichst bereits umgezogen ins Studio, da der Umkleideraum nur von einer Person betreten werden darf und Wartezeit vermieden soll**

Nach Betreten des Studios:

- Bei der Ankunft, vor und nach der Stunde: halte den notwendigen Abstand von 1,50m ein! Falls sich eine Schlange vor dem Eingang bilden sollte, aber auch im Eingangsbereich und in den restlichen Räumen Unseres Studios. Sobald dieser Sicherheitsabstand unterschritten wird, muss ein Mundschutz getragen werden.
- Bitte wasch (u. desinfizier) direkt nach Betreten des Studios deine Hände. Im Bad, Eingangsbereich und im Umkleideraum stehen ausreichend Flüssigseife- und Desinfektionsspender für dich bereit.
- Unser Studio muss die Anwesenheit der Kursteilnehmer dokumentieren. Bitte plane etwas Zeit vor Beginn der Stunde ein, damit die Kontaktdaten (Name, Adresse, Länge der Anwesenheit) aufgenommen werden können. Sei versichert, dass wir mit euren Daten sorgsam und sensibel umgehen!
- Leider dürfen wir im Moment keine Getränke ausgeben, denke also daran dir eine Trinkflasche mitzunehmen. Wir freuen uns sehr darauf dir hoffentlich bald schon wieder leckeren Tee anbieten zu können.



- Wenn du Husten oder Niesen musst: nur in die Armbeuge oder in ein sauberes Taschentuch, welches dann umgehend zu entsorgen ist.
- Vor und nach dem Pilatesunterricht: Leider müsst ihr vorerst auf ein Treffen untereinander in den Räumlichkeiten Unseres Studios verzichten.

Bei deiner Ankunft im Studio bestätigst du schriftlich, dass du über diese Hygienevorschriften informiert wurdest – bitte halte sie ein.

Unsere Räumlichkeiten

- ...werden regelmäßig und ausgiebig vor, während und nach den Kursen gelüftet
- alle häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Wasserhähne..etc.) werden mehrmals täglich von uns gereinigt; Handtücher werden nach dem Gebrauch gewechselt

Wir möchten gern auf Einmal-Wegwerfprodukte verzichten und haben daher ausreichend Handtücher für euch besorgt, sodass jede*r sich ein frisches Handtuch nehmen kann! Noch nachhaltiger wäre es natürlich, wenn du einfach dein eigenes Handtuch mitbringst:-)

- Unsere Matten werden vor und nach der Benutzung gesäubert und desinfiziert, das haben wir ohnehin schon immer so gehandhabt ;-) (Übrigens: Unsere hochwertigen Matten bestehen aus geschlossenzelligem Schaumstoff mit antibakterieller Beschichtung, was ein Eindringen von Feuchtigkeit und Schmutz verhindert und sind daher desinfizierbar. Sie sind sogar als medizinisches Produkt zugelassen)
Bitte bringe trotzdem noch ein großes (Hand-)Tuch zum Abdecken deiner Matte mit.

Während des Kurses:

- Bitte verändere die Position der Matten nicht und lasse sie nach dem Kurs in den abgeklebten Markierungen liegen; so können wir sicher gehen, dass der Sicherheitsabstand von 3m eingehalten wird
- Kleingeräte werden von den Trainerinnen verteilt und auch diese werden nach Gebrauch gründlich gereinigt. Aus hygienischen Gründen verzichten wir auf den Einsatz von Therabändern und anderen schlecht desinfizierbaren Geräten
- Leider können wir dich vorerst nicht taktil begleiten und korrigieren, haben dich aber genauestens im Blick und können das mindestens genauso gut verbal lösen ;-)

Wir freuen uns sehr euch endlich wieder live und ohne Bildschirm dazwischen in unserem Studio unterrichten zu dürfen!! Wir sind ganz zuversichtlich, dass es trotz der kleinen Einschränkungen ganz wunderbar funktionieren wird!

Viel Spaß uns allen :-)