



Hygieneplan während der Corona-Pandemie (Stand: 24.09.2020)

Gruppenangebote

Bis auf Weiteres gilt folgendes Hygienekonzept in der Praxis:

Insgesamt dürfen **maximal sechs Teilnehmer** an einem geschlossenen Kurs teilnehmen. **Nachholtermine** einzelner Kursteilnehmer in anderen Kursen sind **nicht möglich**.

Der Kurs findet **ohne Körperkontakt** der Teilnehmer untereinander statt. Die Kursleitung trägt Mundschutz und gibt lediglich verbale Hilfestellungen und Korrekturen.

Für den Kurs wird eine **Anwesenheitsliste** geführt. Für das Eintragen der Anwesenheit in die Liste sollte ein eigener Stift mitgebracht werden. Zur Verfügung gestellte Stifte werden nach Benutzung desinfiziert.

Eine Teilnahme am Kurs kann nur **gesund** erfolgen (keine COVID 19-typischen Krankheitssymptome wie: Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen).

Bei **Verdacht** auf eine Coronaerkrankung oder Kontakt mit einer Corona-infizierten Person in den letzten 14 Tagen ist eine Teilnahme ausgeschlossen. Die Kursleiterin muss darüber umgehend informiert werden.

Die **allgemeinen Hygieneregeln** wie Hust- und Niesetikette, regelmäßiges Händewaschen sowie kontaktlose Begrüßung und Verabschiedung sind einzuhalten. Auch soll darauf geachtet werden, Berührungen der Hände im Gesicht zu vermeiden.

Gruppenansammlungen vor der Praxis ohne Einhaltung des Mindestabstandes von 2 m sollen vermieden werden.

Die Praxis ist **frühestens 5 Minuten vor Beginn des Kurses** in **Sportkleidung** zu betreten und soll nach Beendigung zügig mit Einhaltung des Mindestabstandes von 2 m verlassen werden. Sollten sich Personen eines vorangegangenen Kurses im Raum befinden, bleiben die Teilnehmer/innen vor der Praxis und warten auf die Einlassbestätigung der Kursleiterin.

Beim Betreten der Praxis, Toilettengängen und weiterer Fortbewegung im Raum ist ein **Mund-Nasenschutz** zu tragen. Am immer gleichen Übungsplatz darf die Maske abgenommen werden. Die Füße müssen mit Socken oder Schuhen bekleidet sein.

Beim Betreten der Praxis sind die Hände mit einem bereitgestellten **Handdesinfektionsmittel** am Eingang zu reinigen.

Auf den **Toiletten** befinden sich ausreichend Flüssigseife, Einmalhandtücher sowie Handdesinfektionsmittel.

Der **Mindestabstand von 2 m** muss eingehalten werden zwischen allen Teilnehmern/innen, die nicht zu folgendem Personenkreis gehören: Angehörige des eigenen Hausstandes, Ehegatten, Lebenspartner, Partner einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft, Verwandte in gerader Linie, Geschwister sowie Angehörige eines weiteren Hausstandes. Bei der Anmeldung ist anzugeben, ob es sich um solch einen Personenkreis handelt.

Die Räumlichkeiten werden vor, nach und mind. 1x pro Stunde für 10 Minuten **stoß- bzw. quergelüftet**. Die Tür zum Kursraum ist geöffnet. Die Teilnehmer/innen sollen an warme Bekleidung denken.

Häufig berührte Flächen (Tür-/Fenstergriffe, Lichtschalter, Sanitäranlagen) werden nach jeder Veranstaltung durch die Kursleiterin desinfiziert.

Es kann gerne eine **eigene Matte** mitgebracht werden. Zur Verfügung gestellte Matten/Stühle/Kleingeräte werden nach jeder Kursstunde desinfiziert. Zur Verfügung gestellte Matten müssen mit einem ausreichend **großen Tuch** bedeckt werden. Jeder Teilnehmer behält für die Kursdauer seinen **festen Platz** mit größtmöglichem Abstand zu den Mitteilnehmern.

Kleingeräte werden nur einmal in der Woche von maximal einer Gruppe benutzt.

Es können **KEINE Wolldecken** und Lagerungsmaterial zur Verfügung gestellt werden. Es besteht die Möglichkeit, eigenes Equipment und ein Getränk mitzubringen, eine Weitergabe ist nicht erlaubt.

Aufgrund der sich ständig verändernden Rahmenbedingungen und Gegebenheiten wird dieses Hygienekonzept regelmäßig angepasst.