

Hygienemaßnahmen

- Eine Teilnahme ist NICHT möglich wenn: Du in den letzten 14 Tagen mit einer corona-infizierten Person Kontakt hattest oder Symptome wie unspezifische Allgemeinsymptome und respiratorische Symptome jeder Schwere aufweist.
- Nutzung der Räumlichkeiten: Duschen und Umkleiden sind geschlossen.
- Bitte betrete das Studio NICHT barfuss! Auf der Matte kannst du deine Socken dann ausziehen.
- Maskenpflicht: Bitte trage deine Maske während des Betretens, so wie im Vorraum des Studios. Wenn du auf deiner Matte bist, kannst du deine Maske abnehmen.
- Hände Hygiene: Bitte wasche deine Hände vor und nach dem Unterricht und achte darauf, dir nicht ins Gesicht zu fassen
- Nies- und Hustetikette: Bitte niese und huste in deine Armbeuge, wenn nötig.
- Lüftungskonzept: Vor- nach den Stunden werden unsere Räumlichkeiten ausgiebig gelüftet. Während der Stunde bleiben die Fenster ggf. ebenfalls geöffnet um ausreichend Frischluft zu garantieren.
- Sicherheitsabstand: Bitte halte dich an den Sicherheitsabstand von 1,5m zu allen anderen Teilnehmern und Lehrern.
- Equipment: Bitte denke daran deine eigene Matte mitzubringen. Alternativ kannst du ein großes Handtuch über eine von unseren Matten legen und sie im Nachgang gründlich mit Flächendesinfektion reinigen.
- Assists: Leider wird es keine Hands-On Assists geben.
- Stundenwechsel: Bitte komme frühestens 10 Min vorher ins Studio und stelle sicher, dass du das Studio nach der Stunde wieder zügig verlässt.