

Pilates Mittwochs Kurs: 08:45 – 09:45 Uhr Beginn 06.04.22 – 08.06.22

Termine: 06.04.22 13.04.22 20.04.22 27.04.22 04.05.22
11.05.22 18.05.22 25.05.22 01.06.22 08.06.22

Hygienekonzept

Folgende Hygienevorschriften sind jederzeit einzuhalten:

In München gilt die 3G Regel

Um an einer Klasse teilzunehmen, denke bitte an:

- Deinen Impfnachweis (die Zweitimpfung muss mind. 14 Tage her sein)
- Deinen offiziellen Nachweis, wenn Du bereits Corona hattest und vollständig genesen bist
- Deinen negativen Coronatest (nicht älter als 24h)
- Von der Teilnahme an Yoga-/Qigong-/Pilatesstunden sind folgende Personen ausgeschlossen: Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere & Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen.
- Die Anreise und das Betreten der Räume erfolgt einzeln und nicht in der Gruppe. Ich bitte Dich, frühestens 15 Min vor der Klasse zu kommen
- Beim Betreten, Verlassen & der Benutzung der Toilette herrscht Maskenpflicht. Während des Übens auf der Matte darf die Maske abgelegt werden.
- Ein Abstand von 1,5m ist jederzeit beim Betreten, Verlassen und im Raum einzuhalten.
- Nach Betreten des Studios und in regelmäßigen Abständen, müssen die Hände mindestens 20 Sekunden mit Seife gewaschen und/oder desinfiziert werden.
- Treten während der Klasse Symptome auf, muss das Studio umgehend verlassen werden.
- Jeder Teilnehmer*in hat seine eigene Yogamatte, evtl. benötigte Hilfsmittel und Getränke selbst dabei.
- Die Umkleidekabine sollte nicht genutzt werden. Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen in das Studio.
- In der Toilette stehen Einweghandtücher, Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Das Studio wird regelmäßig vollständig gelüftet, gereinigt und desinfiziert.
- Während der Klassen wird ein Mindestabstand von 1,5m zwischen Teilnehmern und Lehrer eingehalten.
- Bleibt gesund! Viel Spaß beim Üben.