



## **Maßnahmen zur Vorsorge und zum Schutz für die Kursteilnehmer\*Innen**

### **Voraussetzung des Unterrichtes / Einlass in die Stunde**

- Für die Teilnahme am Gruppen-Unterricht ist ein 2 G Plus Nachweis notwendig (doppelt geimpft oder genesen plus einem aktuellen Testnachweis) oder Nachweis der vollständigen Impfung plus Booster-Impfung.
- Bei direktem Kontakt mit Sars-Cov-2 positiv getesteten Personen, darf erst nach einem Ablauf der vorgeschriebenen Quarantänezeit und negativem PCR-Testergebnis der Präsenzunterricht vor Ort besucht werden.
- Teilnehmende mit Erkältungssymptomen bzw. Anzeichen einer Infektion sind nicht zugelassen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.
- Es liegt eine Teilnehmerliste aus, die bei Ankunft abgezeichnet wird. Mit der Eintragung in die Liste wird gleichzeitig das Einverständnis gegeben, dass im Falle einer Infektion eines Teilnehmenden die Daten an das Gesundheitsamt weitergeleitet werden dürfen.
- Die Abstandsregelung von 1,5 Metern vor und im Gebäude beachten. Bitte keine Gruppen vor, während und nach dem Unterricht bilden.

### **Verhalten in den Räumlichkeiten / Unterrichtsablauf**

- Die Teilnehmenden tragen bei Betreten und Verlassen des Unterrichtsraumes einen Mund-Nasen-Schutz (OP-Maske oder FFP2-Maske).
- Nach Eintreten der Räumlichkeit gründliches Händewaschen. Bitte die Hygienebilder vor Ort beachten.
- Die Teilnehmenden sollten möglichst schon über-bereit angezogen kommen.
- Generell gilt Maskenpflicht in den Räumen, bis der Platz auf der Übungsmatte eingenommen wurde. Dort kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden. Die Mund-Nasenbedeckung bitte während des Unterrichts in einer kleinen Plastiktüte, Gefrierbeutel, o.ä. aufbewahren. Bitte nicht irgendwo ablegen oder aufhängen.
- Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln (auch vor der Toilette) sollten keine Gegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.

### **Yoga-Hilfsmittel**

- Bitte eine eigene gereinigte Yogamatte, 2 Klötze und einen Yoga Gurt und drei Decken in einer dafür vorgesehenen Schutzhülle (Sporttasche/Plastiktüte mit Namen) mitbringen. Anstatt der Decken könnt ihr auch ein großes Handtuch mitbringen, das über die Decken gelegt werden kann.

### **Raumhygiene**

- Wir lüften in häufigen Abständen den Unterrichtsraum, wenn es die Witterung erlaubt, bleibt beim Yoga üben ein Fenster auf, bitte bringt ausreichend warme Yogakleidung mit.

Hygienekonzept vom 19.01.2022