

Hygienemaßnahmen

- Bringe deine eigene Matte mit
- Komme bereits umgezogen zum Kurs
- Komme erst 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn
- Maskenpflicht gilt ab Betreten der Praxis. Maske vor dem Betreten aufsetzen und so lange tragen, bis du deinen Platz eingenommen hast
- Bitte desinfiziere oder wasche gleich deine Hände mit Seife
- 1,5 Meter Abstand ist in allen Fällen Pflicht. Ob beim Ankommen, Aufenthalt im Studio, im Übungsraum oder beim Anstehen für die Waschräume
- **Keine Teilnahme möglich bei:** Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von COVID-19 spezifischem Fieber, sonstigen Krankheitssymptomen - bei Allergien, die häufiges Niesen verursachen - oder für Personen die kürzlich Kontakt mit COVID-19 Infizierten hatten.
- In dem Raum ist nur Platz für **5** Teilnehmer*innen. Buche deinen Kurs also rechtzeitig!