



Schutz- und Hygienekonzept Yoga- Kurse

(01.09.2020)

Claudia Berger
Yogatherapeutin
Herzogstr.5
86981 Kinsau

Teilnehmerzahl:

Um den Mindestabstand einhalten zu können, wird die Teilnehmerzahl pro Kurs auf 15 Personen beschränkt (ca. 9m² pro Person)

Alle Teilnehmer der Yogakurse werden gebeten, zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung der Corona-Epidemie folgende Maßnahmen und Verhaltensregeln zu beachten:

Bitte beachten Sie den Hygieneplan der Einrichtung, in der der Kurs stattfindet (Pfarrsaal)!

1. Ergänzende Hinweise:

- Bitte kommt nicht früher als 15 Minuten vor Kursbeginn, bitte keine Gruppenbildung vor und nach der Yogastunde
- Bei Betreten des Gebäudes den Mindestabstand von 1,5m zur nächsten Person einhalten.
- Wenn ihr etwas trinken möchtet, dann bringt bitte eigene Getränke in einer bruchsicheren verschließbaren Trinkflasche mit.
- Den Bereich der Garderobe nur einzeln betreten, möglichst schon umgezogen kommen.
- Toilette nur einzeln betreten
- Hände vor Betreten des Saals/Gebäudes desinfizieren, Desinfektionsmittel steht bereit.
- Eigene Matten, Decke, Kissen mitbringen.
- Leihmatten nur im Notfall. Diese werden von der Kursleitung vor und nach Gebrauch desinfiziert. Auf die Verwendung von Hilfsmitteln wird verzichtet.
- Keine Partnerübungen
- Korrekturen werden nur mündlich gegeben, um den physischen Kontakt zu den Teilnehmern zu vermeiden.
- Mind. 1,5m Abstand zur nächsten Matte (vorne, hinten, Seiten)



- Alle Türen und Fenster werden vor und nach dem Kurs für mindestens 15 min. geöffnet (Stoßlüften). Während dem Kurs wird die Tür offen stehen.
- Teilnehmer nehmen als geschlossene Gruppe an dem Kurs teil, für den sie sich angemeldet haben.
- Bitte verlässt den Yogaraum nach der Stunde möglichst rasch, am besten innerhalb von 15 min.
- Türen in das Gebäude und zum Saal stehen vor und nach dem Kurs offen und werden von der Kursleitung geschlossen bzw. geöffnet.
- Glatte Flächen (Türgriffe, Geländer etc.) werden von der Kursleitung nach jeder Yogastunde desinfiziert.



2. Allgemeine Hygienemaßnahmen

- Hände waschen oder desinfizieren
- 1,5m Abstand halten
- Geschützt niesen oder husten
- Körperkontakt vermeiden
- Hände vom Gesicht fernhalten
- Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in Verkehrsflächen
- Keine Teilnahme bei Anzeichen eines Infektes oder Erkältungssymptomen, bei Vorerkrankungen sollte die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.
- Einrichtungsspezifischen Hygieneplan beachten
- Für jede Unterrichtsstunde wird eine Anwesenheitsliste geführt, mit Namen und einer Kontaktmöglichkeit (Anschrift, Email oder Telefonnummer) der Teilnehmer. Diese Daten dienen ausschließlich der Ermittlung von Kontaktpersonen im Falle eines nachträglich identifizierten Covid-19-Falles. Die Weitergabe dieser Informationen wird ausschließlich auf Aufforderung der zuständigen Gesundheitsbehörde erfolgen. Die Listen werden so verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung oder vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten werden nach Ablauf eines Monats vernichtet.