

---

## Hygiene-Konzept für Kursbetrieb im ladenatelier federleicht

Personal Training, Coaching, Kleingruppen-Kurse, Seminare - und Fortbildungen – dürfen unter Beachtung folgender Punkte ab 18.05.2020 wieder durchgeführt werden:

- In Anlehnung an die Empfehlungen für Fitness-Studios, nach denen Geräte 1,50 m Abstand voneinander haben sollen, liegen alle Matten grundsätzlich 1,50m voneinander entfernt. Die Abstände sind auf dem Boden markiert. Die Matten können gerade oder sternförmig ausgelegt werden – der Abstand bezieht sich auf die Köpfe.
- Das reguläre Anmeldesystem sichert feste Gruppen bzw. Einzel-Coaching / -Training (keine Laufkundschaft), nur wer angemeldet ist, bekommt Zugang zum Studio. Zutritt kann über 2 Türen erfolgen (Vordertür-Haupteingang – wird ausschließlich durch den Kursleiter geöffnet und geschlossen, Vorder-Flügeltür zur Terrasse. Zwischen den einzelnen Kursen liegen jeweils 30 Minuten Pause, ein Einlass/Auslass ist durch unterschiedliche Türen gewährleistet. Auch beim Eintritt in das Studio sind die Abstände einzuhalten.

Anhand der eigenhändigen Unterschrift auf den Kurs-Teilnehmerkarten ist genau festzustellen, wer wann da war. Eventuelle Infektionsketten sind damit (schon immer) genau nachvollziehbar. Die aktuellen Daten der Teilnehmer werden überprüft und aufgenommen.

- Zutritt und Bewegung des Studios außerhalb des Trainingsraumes ist ausdrücklich nur mit Mund-Nase-Bedeckung möglich, während des Trainings kann die Bedeckung abgelegt werden.

Wer sich krank fühlt oder Kontakt zu Erkrankten oder in Quarantäne befindlichen Personen hat, ist vom Zutritt ausgeschlossen.

- Zutritt vorzugsweise bereits in Trainingskleidung. Umkleiden könnte ggf. im Warteraum (abstände einhalten!), auf der Toilette bzw. im Raum davor oder direkt im Trainingsaal erfolgen (die nur einzeln zu betreten ist).
-

- Händewaschen und -desinfizieren direkt nach Zutritt. Materialien stehen bereit.
- Keine Ausgabe von Getränken.
- Kein Körperkontakt, keine hands on, keine Kleingeräte wie Bälle o.ä.
- Alle Teilnehmer bringen eine eigene Matte und ein ausreichend großes Handtuch mit, bei Bedarf eigene Unterlagerung für den Kopf. Betreten des Saales und der Matte obligatorisch nur mit Strümpfen.
- Sollte sich ein Teilnehmer eine Matte ausleihen, muss sie mit einem eigenen, ausreichend großen Handtuch abgedeckt werden. Außerdem wird sie unmittelbar nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Zeit zwischen den Kursen: 30 Minuten zum Wechsel der Teilnehmer und Querlüften durch Öffnen der Fensterfront am hinteren und der Flügeltüren zur Terrasse am vorderen Ende des Saales.
- Reinigen des Studios täglich (Boden, Bad, Klinken, Türen).
- Einrichtung zusätzlicher Kurszeiten, um für alle Kursteilnehmer ein Angebot machen zu können.
- Verlassen des Studios direkt nach Beendigung des Kurses.
- Beachtung der Hust- und Niesetikette, keine Händeschütteln etc. Langes Verweilen nach Beendigung des Kurses ist derzeit ausgeschlossen.

Vorerst keine Kinderkurse!

Stand: 13.05.2020

---