

# UNSERE GESUNDHEIT STEHT AN OBERSTER STELLE

## SCHUTZ UND HYGIENE FÜR EIN SICHERES ÜBEN IN GEMEINSCHAFT IM ORANGE ROOM

---

- 1) Bitte komme **gesund**, ohne **Erkältungserscheinungen** und **ohne Symptome** einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder mit Fieber.
- 2) Maskenpflicht ist während des gesamten Aufenthalts im Studio einzuhalten. Bitte trage beim Kommen und Gehen - bereits im Treppenhaus -, in der Lounge, in den Sanitäreinrichtungen und den Umkleiden immer einen **FFP2-Mund-Nasenschutz**.
- 3) Desinfiziere bitte deine Hände mit dem bereitstehenden Mittel vor Betreten des Studios. Wasche deine Hände nach Beendigung der Stunde oder zwischendurch bei Verlassen des Übungsraumes mind. 20 Sekunden in unseren Sanitärräumen. Seife, Desinfektionsmittel und Einweghandtücher sind ausreichend vorhanden.
- 4) Die respektvolle Einhaltung der **Mindestabstandsregel von 1,5 Meter** zwischen allen Personen im ORANGE ROOM haben zum Schutze für uns oberste Priorität.
- 5) Im großen Kursraum haben wir bequem Platz für **alle Teilnehmer**. Keine Maskenpflicht. Falls zwischendrin eine Maske erforderlich wird, weisen wir vereinzelt darauf hin.
- 6) Bitte bringe deine eigene Yogamatte sowie evtl. benötigte Hilfsmittel und ein eigenes Getränk mit.
- 7) Bitte erscheine bereits möglichst in **Übungskleidung**. Einzeln und zügig können die Umkleiden unter Wahrung der Mindestabstandsregel von 1,5 Meter genutzt werden.
- 8) Normaler Umkleidebetrieb sowie das Benutzen der Duschen ist nicht erlaubt.
- 9) Einlass ist frühestens 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn.
- 10) Wir halten regelmäßige **Lüftungspausen** ein.