

G**G****G****GEIMPFT****GENESEN****GETESTET**

UNSERE GESUNDHEIT STEHT AN OBERSTER STELLE

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

1) Ab 23.08.2021 gelten die sogenannten 3G-Regeln.

Um am Präsenz-Unterricht teilzunehmen, benötigst du

- Nachweis über vollständigen Impfschutz gegen SARS COV2. Die Zweitimpfung sollte mind. 14 Tage zurückliegen. **Bitte lege deinen Impfpass beim Check-in vor.**
- Nachweis – nach Genesung einer Covid-Erkrankung - hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Virus und dem Ergebnis der Testung (PCR-Verfahren), das mind. 28 Tage und höchstens 6 Monate zurückliegt. **Bitte lege die benötigten Unterlagen beim Check-in vor.**
- Ein **negatives PCR-Testergebnis** (nicht älter als 48 Std.) bzw. ein **negatives Schnelltest-Ergebnis** (nicht älter als 24 Std.) **Bitte lege den Nachweis beim Check-in vor.** Ein selbst ausgeführter Schnelltest ist nicht ausreichend.

- 2) Bitte komme **gesund**, ohne **Erkältungserscheinungen** und **ohne Symptome** einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder mit Fieber.
- 3) 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**.
- 4) 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.
- 5) Die respektvolle Einhaltung der **Mindestabstandsregel von 1,5 Meter** zwischen allen Personen im ORANGE ROOM haben zum Schutze für uns oberste Priorität.
- 6) Im großen Kursraum haben wir bequem Platz für **alle Teilnehmer**. Keine Maskenpflicht. Falls zwischendrin eine Maske erforderlich wird, weisen wir vereinzelt darauf hin.
- 7) Bitte bringe deine eigene Yogamatte.
- 8) Bitte erscheine bereits möglichst in **Übungskleidung**. Einzeln und zügig können die Umkleiden unter Wahrung der Mindestabstandsregel von 1,5 Meter genutzt werden.
- 9) Normaler Umkleidebetrieb sowie das Benutzen der Duschen ist nicht erlaubt.
- 10) Einlass ist frühestens 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn.
- 11) Wir halten regelmäßige **Lüftungspausen** ein.