

So schützen wir uns

1. **Symptome** – nur gesund und symptomfrei in die Yogastunde kommen. Bei Symptomen zu Hause bleiben, ev. den Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen.
2. **Abstand halten** – bei der Anreise, beim Eintreten ins Gebäude und in den Trainingsraum, nach der Stunde, auf dem Heimweg, halte wenn immer möglich 2 Meter Abstand zu anderen Menschen.
3. **Reduzierung der Bewegungsströme** - Um die Bewegungen innerhalb des Raumes auf einem Minimum zu halten, werdet ihr gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen. Die Toilette wird wenn möglich zuhause benützt.
4. **Gründlich Hände waschen oder desinfizieren** – vor und nach der Stunde
5. **Yogamatte** - Die Teilnehmer/innen bringen wenn möglich ihre eigene Yogamatte mit.
6. **Präsenzliste wird von mir geführt** – zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen.
7. **Bargeld** - Bezahlung erfolgt momentan ausschliesslich per Einzahlungsschein oder Twint.
8. **Abos** - Ich werde neu die 10er Abos selber verwalten. Falls du ein laufendes Abo hast, bring es bitte mit oder teile mir mit wieviel Guthaben du noch hast.
9. **Risikogruppen:** Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) gehören zur Risikogruppe. Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmerin/des Teilnehmers.