

# Teilnahmeregeln Kurse und Seminare

1. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie gesund sind und keine Krankheitssymptome (Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen o.ä.) haben.
2. Bitte halten Sie stets einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.
3. Bitte tragen Sie beim Betreten des Gebäudes bis zur Einnahme des Übungsplatzes einen Mund-Nasen-Schutz – dieser ist von Ihnen selbst mitzubringen (am Übungsplatz bitte griffbereit ablegen).
4. Bitte warten Sie vor dem Raum, bis die Kursleitung Sie abholt und beachten Sie etwaige Bodenmarkierungen auf dem Boden.
5. Bitte desinfizieren Sie beim Betreten des Raumes die Hände - anschl. weist Ihnen die Kursleitung Ihren Platz zu.
6. Niesen/Husten bitte in die Armbeuge bzw.in ein sofort zu entsorgendes Papier-Taschentuch.
7. Es wird oft und kräftig gelüftet - die Fenster zum Lüften werden von der Kursleitung geöffnet und geschlossen.
8. Die verwendeten Materialien sind am Kursende unter Anleitung der Kursleitung zu reinigen.
9. Matten, Hocker und Stühle sind zu Kursbeginn so positioniert, dass der Mindestabstand von 1,5 Meter nach allen Seiten eingehalten wird.
10. Die Toilette und/oder ggf. der Waschraum darf gleichzeitig nur von 1 Person betreten werden (Hände- und WC-Hygiene beachten)
11. Essen und Trinken nur am Übungs- bzw. Sitzplatz und in mitgebrachten und wiederverschließbaren Behältern (darf nicht geteilt werden). In der Kapelle verboten.
12. Bei Kursende legen Sie bitte den MNS wieder an – bitte achten Sie auf den Mindestabstand.
13. Bitte beachten Sie alle Aushänge/Markierungen/Regelungen und folgen Sie den Anweisungen der Kursleitung.
14. Bewegungskurse: Die Umkleiden bleiben geschlossen – bitte kommen Sie deshalb bitte in sportiver Kleidung und wechseln Sie ihre Schuhe erst an Ihrem Übungsplatz (Matte, Hocker o.ä.).
15. Seminare: Stühle und Tische sind so positioniert, dass der Mindestabstand von 1,5 Meter nach allen Seiten eingehalten wird. Bitte halten Sie bei Änderungen die Abstände ein und optimieren Sie ggf. die vorgefundene Anordnung.

**Die Beachtung dieser Regeln stellt keine Garantie dar, kann aber wirksam vor einer Ansteckung schützen. Mit der Kursanmeldung verpflichten Sie sich zur Anerkennung der Teilnahmeregeln.**

## **Checkliste Mitzubringen je nach Art und Dauer der Veranstaltung**

- Mund-Nasen-Schutz (immer)
- Eigene Gymnastikmatte und Kissen
- Ausreichend große Handtücher bzw. Laken für Matte sowie ggf. zusätzlich für Sitz- oder Stillkissen (Geburtsvorbereitungskurse)
- Papier-Taschentücher
- Sportschuhe mit sauberer Sohle (keine Straßenschuhe)
- Essen + Trinken

**Ganz herzlichen Dank für Ihr Mitwirken!**