

## Schutz- und Hygienemassnahmen

Als Grundlage dient die aktuellste Vorgabe des BAGs Schweiz

- **Social distancing!** Haltet bitte zu den einzelnen Kursteilnehmer-/innen und zur Trainerin mindestens **2 Meter** Abstand.
- Das Studio erst kurz vor Lektionsbeginn betreten. Maximal 5 Minuten vorher.
- **Erscheint wenn immer möglich bereits in Trainingskleidern.** Der Garderobenbereich kann nur von einer Person benutzt werden.
- **Bringt ein grosses Handtuch, und falls vorhanden, gerne die eigene Matte mit!**
- Zur Begrüssung das Händeschütteln unterlassen.
- Vor und nach dem Training bitte die Hände gut waschen oder desinfizieren. Einweg Handtücher und Desinfektionsmittel stehen in reichlicher Menge zur Verfügung.
- Bitte die eigene Getränkeflasche mitbringen. Momentan stehen im Studio keine Gläser zur Verfügung.
- Kommen mehrere Teilnehmer-/innen gleichzeitig zum Studioeingang, haltet Euch bitte an die 2 Meter Distanzregel. Ein Stau vor dem Eingang muss unbedingt vermieden werden. An der Klingel läuten und in 1 Min. Zeitspanne ins Studio eintreten. Oder in Koordination mit der Trainerin.
- **Hygiene:** Es wird mit **Socken** trainiert. Es ist auch möglich mit Handschuhen zu trainieren. Auch Schutzmasken sind erlaubt.
- Versucht die Finger möglichst vom Gesicht fern zu halten.
- Schuhe und Taschen beim Eingang ins Studio an den speziell dafür vorgesehenen Platz stellen.
- Ins Taschentuch oder die Ellenbogenbeuge husten und niesen.
- Haltet Euch im Studio in Eurer eigenen Trainingszone mit 2 Meter Abstand zu den anderen Teilnehmer-/innen und der Trainerin auf.
- Die Matten und Geräte vor und nach der Stunde gründlich reinigen/desinfizieren. Das Papier direkt im geschlossenen Mülleimer entsorgen.
- Bei Engpässen im Eingangsbereich haben wir die Möglichkeit, die blaue Türe im Studio als Ausgang zu benutzen.
- Wir Trainerinnen sind gezwungen, taktilen Anleitungen zu unterlassen. Kein Körperkontakt!
- Momentan sind Abokäufe nur per E-Banking möglich.

**Sehr wichtig zum Schluss: wenn Ihr Euch nicht gut fühlt, bleibt bitte zu Hause! Auch wir Trainerinnen werden nicht unterrichten, sollten wir Krankheitssymptome haben. Ist die Stunde schon reserviert, dann meldet Euch einfach bei uns! Jeder ist für sein Tun selbst verantwortlich.**

Wir bedanken uns bei Euch für Ihre Verständnis und Solidarität!

**Passt auf Euch auf und bleibt gesund!**

Bei allen übrigen Fragen kontaktieren uns bitte unverzüglich: Laura Reumer 079 457 89 11 / wellbalance@vtxnet.ch

Ines Lauper: 079 543 74 07 / ineslauper@gmx.ch

Studio WellBalance Loft / Stallennrain 5, 4104 Oberwil