

## **Schutzkonzept für die Wiederaufnahme der Yoga Gruppen- und Einzelunterricht**

### 1. Hygienevorschriften:

- Alle Türen sind nach Möglichkeit offen zu halten.
- Händedesinfektionsmittel muss zur Verfügung stehen. Die KursteilnehmerInnen werden zudem gebeten, ihr eigenes Desinfektionsmittel mitzunehmen.
- Die TeilnehmerInnen sollen nach Möglichkeit bereits in den Trainingskleidern erscheinen, damit die Aufenthaltszeit in der Garderobe verringert werden kann.
- Beim Betreten des Yogastudios sowie in der Garderobe besteht eine Maskentragpflicht.
- Die TeilnehmerInnen betreten und verlassen einzeln und mit 1.5 m Abstand das Gebäude, die Garderobe und den Trainingsraum.
- Die Hygienevorschriften sind den TeilnehmerInnen im Voraus mitzuteilen und im Eingangsbereich aufzuhängen.
- Das Hygienemerksblatt des Bundes ist im Eingangsbereich aufzuhängen.
- Schutzmasken werden wenn nötig zur Verfügung gestellt.

### 2. TeilnehmerInnen:

- TeilnehmerInnen mit Krankheitssymptomen / Risikogruppen (nach [BAG](#) ) bleiben dem Unterricht fern.
- In jeder Unterrichtseinheit sind von den TeilnehmerInnen der Name, die Adresse und die Telefonnummer bekannt, damit im Bedarfsfall eine allfällige Infektionskette rückverfolgt werden kann.

### 3. Raumgrösse / Teilnehmerzahl:

- Pro Person stehen in der Regel 4m<sup>2</sup> Fläche und 1.5m Abstand zur Verfügung. So kann der Yogaunterricht ohne Maske stattfinden.
- Ich empfehle gleichwohl eine Maske.
- Der Unterricht wird mit max 6 Personen durchgeführt.

### 4. Trainingsinhalte:

In der aktuellen Situation sind von den Unterrichtenden Übungen zu wählen, die wenig Raum benötigen und keinen Körperkontakt zu anderen beinhalten.

Bütigen, 29. Oktober 2020