



Aktuell gültige Teilnahmebedingungen für Kurse im Studio:

Test-/Geimpft-/Genesen-Nachweis:

- PCR-Test nicht älter als 48 Stunden,
- offizieller Schnelltest nicht älter als 48 Stunden,
- Schnelltest bei uns vor Ort nur im Ausnahmefall,
- Impfpass (auch digital) mit Nachweis für beide Impfungen sowie **mind. 14 Tage Abstand** nach der letzten Impfung
- oder Vorlage einer Bescheinigung über die Genesung, die **nicht älter als 6 Monate** ist.

Bitte kommen Sie nach Möglichkeit bereits **umgezogen** ins Studio.

Wenn nötig, bieten wir eine sichere Möglichkeit zum Umkleiden.

WICHTIG! Bitte bringen Sie zu jeder Kursstunde ein **frisch gewaschenes Tuch** (mind. 170 x 70 cm) zur Abdeckung der Matte mit.

Jede teilnehmende Person an unseren **Präsenzkursen** im Studio loggt sich über unsere **Anmelde-App** zur gewünschten Kurszeit ein.

Selbstverständlichkeit: Nur, wer vollständig frei von Krankheits-Symptomen ist, kann an den Präsenzkursen im Studio teilnehmen. Die Online-Angebote stehen Ihnen jederzeit offen!

Alle Kursleiterinnen sind vollständig geimpft. Körperkontakt muss aber weiterhin unterbleiben!

Hygienekonzept:

- Einhaltung der vorgeschriebenen Abstände.
- Hygiene- und Desinfektionsmittel stehen zum Händewaschen/desinfizieren zur Verfügung.
- Räume und Studioequipment werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
- Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung sowie die Einhaltung des vorgeschriebenen Sicherheitsabstands ist im Treppenhaus und im Studio (vor und nach dem Unterricht) geboten. Während des Trainings darf die Maske abgenommen werden. Auf Übungen mit hoher aerober Belastung wird derzeit selbstverständlich verzichtet.
- Die Übungsplätze sind im Sicherheitsabstand in den Kursräumen ausgelegt. Die Plätze sind markiert und werden nicht verändert. Bitte bringen Sie immer eine persönliche Auflage mit!
- Geselliges Zusammensein im Eingangs- und Pantrybereich ist aktuell nicht erlaubt. Wir dürfen Ihnen auch keine Getränke anbieten. Bitte bringen Sie sich bei Bedarf selbst ein Getränk mit.