



## Maßnahmen zum Schutz aller Besucher\*Innen vor Virus Ansteckung im CANTIENICA®-Studio Hamburg und in der YOGASCHULE CLAUDIA MAHLER entsprechend der aktuell gültigen Verordnung der Stadt Hamburg

### **HYGIENE:**

- Waschgelegenheiten und ausreichend Seife stehen zum Händewaschen vor und nach den Kursen in der Pantry und dem Sanitärbereich zur Verfügung.
- Hygienesprays und Papiertücher liegen zur manuellen Desinfektion in den Räumen bereit.
- Desinfektionsmittel stehen im Eingangsbereich und im Übungsraum bereit.
- Alle benutzen Gegenstände, Türklinken und Handlauf werden regelmäßig desinfiziert.
- Haltungskorrekturen durch die Kursleitung werden nur verbal bzw. durch Demonstrationen durchgeführt. Körperkontakt ist nicht erlaubt. Wir bleiben auf Distanz.
- Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes im Studio ist eine persönliche Entscheidung. Auf Übungen mit hoher aerober Belastung wird derzeit verzichtet.
- Die Matten sind im vorgeschriebenen Sicherheitsabstand in den Kursräumen ausgelegt. Die Plätze sind markiert und werden nicht verändert.
- Im Treppenhaus und bei Eintritt ins Studio bitten wir um das Tragen einer Maske und die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m.
- Ein geselliges Zusammensein im Eingangs- und Pantrybereich ist aktuell nicht erlaubt. Es ist uns zurzeit auch nicht erlaubt, Ihnen Getränke anzubieten. Bitte eigene, bruch sichere Trinkflaschen/Becker mitbringen!

### **TEILNAHME:**

- Bitte kommen Sie nach Möglichkeit bereits umgezogen ins Studio. Im Notfall 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 trägt sich vor Beginn des Kurses auf einer ausliegenden Liste ein, um die Anwesenheit zur Nachverfolgung von Infektionsketten transparent zu halten. Die Adresse der Teilnehmenden wird von der Kursleitung geprüft.
- **Selbstverständlichkeit:** Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.

Stand: Mai 2020