

München, den 24.08.2020

## Verhaltensregeln für die Teilnahme am Präsenzunterricht im Yogazentrum Schwabing

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

als Yogapraktizierende sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung während der Corona-Pandemie bewusst und informieren euch hiermit vorab per E-Mail oder per Post über die bis auf Weiteres im Yogazentrum geltenden Verhaltensregeln. Diese werden auch im Yogazentrum ausgehängt.

Alle Teilnehmenden am Unterricht im Yogazentrum verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln. Wir bitten um Verständnis, dass ein Betreten unseres Studios sowie eine Teilnahme am Yogakurs leider nicht möglich ist, sollten diese nicht eingehalten werden können.

### Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln:

1. Eine Teilnahme ist nicht möglich, wenn ihr
  - in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hattet.
  - unspezifische Allgemeinsymptome und respiratorische Symptome jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) habt.Solltet ihr während des Aufenthalts Symptome entwickeln, wie z.B. Fieber oder Atemwegsbeschwerden, möchten wir euch zum Schutz aller bitten, den Kurs vorzeitig abubrechen.
2. Das Mindestabstandsgebot von 1,5 m ist während des gesamten Aufenthalts möglichst zu beachten, auch beim Warten vor dem Haus, beim Betreten und Verlassen des Yogazentrums sowie im WC-Bereich. Warteschlangen sind nach Möglichkeit zu vermeiden.
3. Bitte tragt grundsätzlich eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung, ausgenommen beim Üben auf der Yogamatte.

### Umsetzung der Schutzmaßnahmen bezüglich der Kursorganisation:

1. Die Kurse werden wie gehabt mit festen Gruppen und regelmäßigen Terminen abgehalten. So bleibt ihr einem weitgehend immer gleichen Kursverband zugeordnet, der von einer festen Kursleitung betreut wird. Bitte vermeidet so weit möglich Nachholtermine in anderen Kursen oder nehmt dafür unser Online-Angebot wahr.
2. Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Teilnehmenden und Kursleitern zu ermöglichen, werden von allen Teilnehmenden die Namen, Telefonnummern und Adressen erfasst und für einen Zeitraum von einem Monat aufbewahrt, um sie eventuell an die zuständige Gesundheitsbehörde weiterzugeben.
3. Die Gruppengröße wird entsprechend der standortspezifischen Gegebenheiten angepasst. Unter Wahrung des Mindestabstandsgebots von 1,5 m wird die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt. Inklusive der Kursleitung sind im Übungsraum somit maximal 11 Personen anwesend. Diese Zahl darf zu keinem Zeitpunkt überschritten werden.
4. Die gruppenbezogenen Übungseinheiten werden auf höchstens 120 Minuten beschränkt. Danach wird für ausreichenden Frischluftaustausch gesorgt. Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Übungseinheiten wird mindestens ein Zeitabstand von 30 Minuten eingeplant, sodass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann.
5. Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches während des Kursbetriebs werden die Fenster alle 30 Minuten für mindestens 5 Minuten komplett geöffnet. Der Außenluftanteil wird so weit wie möglich erhöht.
6. In den gesamten Räumlichkeiten gelten erhöhte Hygienestandards: Fußböden, Oberflächen, Türklinken, Fenstergriffe etc. werden vom Yogazentrum regelmäßig gereinigt, bzw. desinfiziert.

### Verhaltensregeln vor und während dem Üben:

1. Bitte bringt zum Üben unbedingt ein frisch gewaschenes Handtuch mit, um es als Unterlage zu verwenden. Nach Möglichkeit kommt zudem mit euren eigenen, sauberen und gelüfteten Yoga-Hilfsmitteln, d.h. einer Matte, 2 Decken, 2 Klötzen sowie einem Gurt zum Kurs. Wer keine Hilfsmittel besitzt, bekommt von der Kursleitung welche zugeteilt. Die Studiomatten werden nach jeder Benutzung von der Kursleitung desinfiziert.
2. Bitte kommt möglichst bereits in eurer Yogakleidung ins Studio, damit der Umkleidebereich so wenig wie möglich genutzt werden muss. Der Umkleidebereich darf nur unter Einhaltung des Mindestabstands, d.h. in Ausnahmefällen von einer Person genutzt werden.
3. Beim Warten vor dem Haus sowie bei Betreten und Verlassen des Hauses trägt bitte eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung und kommt einzeln den Eingangsbereich des Yogazentrums.
4. Bitte nutzt umgehend nach Betreten des Yogazentrums die bereitgestellten Waschgelegenheiten mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern oder die Handdesinfektion.
5. Bitte achtet besonders auch im WC-Bereich auf den Mindestabstand. Warteschlangen sind möglichst zu vermeiden.
6. Um den Mindestabstand in den Studioräumen einzuhalten, möchten wir euch bitten, euren Platz im Übungsraum möglichst zeitnah nach eurer Ankunft aufzusuchen.
7. Die Übungsfelder für jeden einzelnen Teilnehmer sind markiert, um den Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.
8. Die Mund-Nasen-Bedeckung darf während des Übens abgelegt werden. Bringt für die benutzten Masken eine entsprechende Tasche/Tüte mit, in der ihr diese während des Übens aufbewahren könnt.
9. Die Übungspraxis wird so angepasst, dass die Atemfrequenz während des Übens möglichst ruhig bleibt.
10. Händische Korrekturen durch die Kursleitung werden nach Möglichkeit vermieden. Nur in Notfällen, d.h. bei akuter Verletzungsgefahr, wird die Kursleitung einschreiten. Auf Partnerübungen wird verzichtet.
11. Bitte sorgt für ausreichend warme Kleidung, da während des Übens regelmäßig gelüftet wird.
12. Wir werden leider bis auf Weiteres keine Getränke mehr zur Verfügung stellen können. Bringt bitte daher bei Bedarf eure eigenen Getränke ins Studio mit.

Wir möchten euch herzlich für eure Mitarbeit zum Schutz aller danken. Wir werden uns bemühen, euch trotz allen Regeln und Einschränkungen schöne Yoga-Stunden anzubieten und freuen uns sehr auf das Wiedersehen!

Mit herzlichen Grüßen,  
euer Yogazentrum Schwabing