

Hygienekonzept für den Kurs „gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining & Entspannung“

Übungsleiterin: Ursula Mastmeyer

1. Mit Krankheitssymptomen wie Fieber und Husten darf nicht am Sportangebot teilgenommen werden.
2. Der Kurs wird kontaktfrei durchgeführt.
3. Jede Person hat ständig einen Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Die Kursgröße wird entsprechend angepasst, um den geforderten Mindestabstand einhalten zu können. Zudem bereiten die Übungsleitenden den Auf- und Abbau so vor, dass der Mindestabstand immer eingehalten werden kann.
4. Ein Mund- und Nasenschutz ist beim Betreten und Verlassen des Raums zu tragen. Am zugewiesenen Platz darf der Mund- und Nasenschutz während der Kurseinheit abgenommen werden.
5. Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Mindestabstandes betreten und genutzt werden.
6. Die Umkleide- und Duschräume sowie Gemeinschaftsräumlichkeiten, mit Ausnahme der Toilette, bleiben geschlossen. Der Bekleidungswechsel und die Körperpflege finden zuhause statt.
7. Um eine mögliche Infektionskette nachverfolgen zu können, werden alle Teilnehmenden von den zuständigen Übungsleitenden ausnahmslos dokumentiert.
8. Die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zur Hygiene sind zu beachten.
9. Im Anschluss an jeden Kurs ist der Raum ausgiebig durchzulüften und alle verwendeten Kleingeräte sind zu desinfizieren.