

## Hygienekonzept:

### Maßnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung von Covid-19

### bei der Durchführung von Hatha Yoga Kursen von Corinna Thomas

**Wichtig: es gilt vorrangig das aktuell gültige „Corona-Pandemie: Rahmenhygienekonzept Sport“ der Bayerischen Staatsministerien**

- Am Hatha Yoga Unterricht dürfen Menschen mit Krankheitssymptomen wie: Atemwegsbeschwerden, Atemnot, Husten, Fieber, Schnupfen, Durchfall nicht teilnehmen.
- Menschen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem Menschen mit Covid-19 Infektion hatten bzw. wo der Verdacht besteht und noch nicht geklärt ist, dürfen am Hatha Yoga Unterricht nicht teilnehmen.
- Teilnehmer\*innen mit Vorerkrankungen sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt am Unterricht teilnehmen.
  
- Beim Betreten und Bewegen im Veranstaltungsgebäude und Übungsraum ist eine geeignete Mund-Nasenmaske zu tragen, bis der Übungsplatz eingenommen wurde.
- Vor dem Betreten des Übungsraumes sind bitte die Hände zu desinfizieren (Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich) oder die Hände gründlich waschen.
- Beim Betreten und Verlassen der Räume ist auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist einzuhalten.
- Es wird im festgelegten Kursverband geübt.
- Die Teilnehmer\*innen an den Kursen kommen bereits umgezogen zum Kurs.
- Die Teilnehmer bringen eine eigene Matte/Unterlage mit.
- Im Hatha Yoga Kurs ist die Nies- und Husten Etikette (in die Innenseite des Ellbogens oder in ein frisches Taschentuch) einzuhalten.
- In jeder Kursstunde sind der Name und die Telefonnummer oder E-Mail Adresse anzugeben, um die Kontaktpersonenermittlung sicher zu gewährleisten.
- Die Gruppengröße wird unter Einhaltung der Abstandsregeln der jeweiligen Raumgröße angepasst.
- Die Dauer der Übungseinheit wird der jeweiligen Situation angepasst (derzeit hier max. 75 bzw. 90 Min.)
- Die Auswahl der Übungen wird der Situation angepasst: auf intensive Ausatemübungen wird ebenso verzichtet, wie auf Rezitation. Rezitation wird ausschließlich mental in der Stille durchgeführt.

Lüftungskonzept während des Hatha Yoga Unterrichtes:

- Bei milder Witterung werden während der gesamten Übungszeit die Fenster geöffnet.
- Bei ungünstiger Witterung wird alle 15 Min. einige Minuten stoßweise gelüftet.
- Zwischen zwei Kursen wird mindestens 15 Min. mit Durchzug gelüftet.

Die Einhaltung der Regeln dient unserer Gesundheit.

Wir hoffen, dass wir diese erhalten.

Corinna Thomas

Einwilligung der Teilnehmer\*in (Unterschrift): \_\_\_\_\_