



## STARKsein – Schutzmassnahmen Stand 19. April 2021

Zum eigenen Schutz und dem aller Beteiligten bitte ich dich, die unten aufgeführten Schutzmassnahmen solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung einzuhalten. Ich halte mich an die Angaben des BGB Schweiz und an das Hygienekonzept für Gruppenkurse. Dies stützt sich auf die durch das Bundsamt für Sport BASPO in Zusammenarbeit mit dem BAG erarbeiteten Grundsätze und Vorgaben für Sport- und Bewegungstraining.

Zudem halte ich mich an das Schutzkonzept vom BGB Schweiz.

### Gut zu wissen

Die Raumgrösse von beträgt 110m<sup>2</sup> und die Bewegungsfläche 90m<sup>2</sup>.

Sport ohne Maske ist nur möglich bei 15m<sup>2</sup> pro Person bei «ruhigen», stationären Aktivitäten wie Yoga oder Pilates. Das bedeutet, dass 5 Personen im Studio am Kurs teilnehmen können.

Ich reinige und desinfiziere die Oberflächen, Gegenstände und Objekte (wie Türklinken etc.) regelmässig und Sorge dafür, dass der Trainingsraum vor und nach jeder Stunde gelüftet wird.

### Bitte beachte folgendes:

- Halte die 1,5-Meter-Distanz zu den anderen Kursteilnehmern weiterhin ein – bei Anreise, beim Eintreten, nach dem Training und bei der Rückreise.  
Auf Umarmungen bitte verzichten.  
Wasche dir bitte nach dem Eintreffen im Studio die Hände.  
Desinfektionsmittel steht am Eingang zur Verfügung.
- Bitte komm pünktlich zum Kursbeginn und begib dich so rasch wie möglich auf deine Matte. Wenn du eine eigene Matte besitzt, nimm diese bitte mit. Oder du benutzt ein eigenes Yogatuch (in der Grösse der Yogamatte) als Auflage auf die Studiomatte.
- Auf der Matte darfst du die Maske zum Trainieren abziehen.  
Der Unterricht findet bis auf weiteres NUR verbal statt. Ich bitte um Verständnis, wenn ich keine taktile Unterstützung gebe.
- Die Matten und Hilfsmittel sind nach der Stunde zu reinigen und desinfizieren.
- Bitte verlasse den Bewegungsraum direkt nach der Lektion unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Bleibe bitte zu Hause, falls du Krankheitssymptome hast.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Bewegungsstunde und danke dir von Herzen für deine wertvolle Unterstützung. 😊