

## **Hygiene-Schutzkonzept für den Yogaunterricht:**

### **Teilnahme am Präsenzunterricht: Nachweis eines negativen COVID-Tests, Impfung, Genesung**

Für die Teilnahme am Präsenzkurs ist erforderlich entweder:

- ein negativer Coronavirus-Testnachweis (PCR: nicht älter als 48 Stunden, offizieller Schnelltest: nicht älter als 12 Stunden) oder
- ein Impfnachweis (letzte erforderliche Impfung muss mind. 14 Tage her sein) oder
- ein Genesenen-Nachweis (der mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt)

### **Befinden**

Bei Unwohlsein, Erkältungssymptomen (insb. neu auftretendem Husten, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, bei Störung oder Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns, akuter Atemnot) oder bei behördlich angeordneter Quarantäne bleiben Sie bitte zu Hause. Sie können sich je nach Befinden live online zum Kurs zuschalten.

### **Ankommen im Studio und Kontaktdatenerhebung**

Die Tür öffnet erst 15 Minuten vor Kursbeginn. Kommen Sie nach Möglichkeit bitte bereits umgezogen zur Yogastunde.

Bitte desinfizieren Sie sich die Hände und checken mit der Luca App ein. Ich bin verpflichtet Ihre Kontaktdaten zu erfassen (Name, Anschrift, Telefonnummer, Datum, Uhrzeit), zur Nachverfolgung von Infektionsketten vier Wochen aufzubewahren und ggf. den Gesundheitsämtern zur Verfügung zu stellen. Falls Sie die Luca App nicht nutzen, so führe ich in jedem Fall eine Anwesenheitsliste mit den entsprechenden Daten.

Bitte legen Sie Ihr negatives Testergebnis bzw. einen anderen Nachweis (siehe oben) vor.

### **Mindestabstand**

In den Räumlichkeiten inkl. Umkleidekabinen gilt ein Mindestabstand von 1,5 m. Während der Kursstunden im Yogaraum werden die geltenden Abstände entsprechend der aktuellen Verordnung (z. Zt. 2,5 m) eingehalten. Stand Juli 2021.

### **Mund- und Nasenbedeckung**

Bis Sie auf Ihrer Matte angekommen sind, ist eine Mund- und Nasenbedeckung zu tragen (Medizinische oder FF2-Maske). Sobald Sie Ihre Matte verlassen (z.B. Toilettengang oder Beendigung des Kurses), muss die Maske wieder aufgesetzt werden.

### **Yogamatten und Hilfsmittel**

Bitte bringen Sie – wenn möglich - eine eigene Yogamatte und gerne auch weitere Utensilien (Decke, Kissen etc.) mit.

Eine Matte kann vor Ort ausgeliehen werden (andere Utensilien dürfen derzeit nicht verliehen werden). Diese muss nach der Kursstunde gereinigt werden. In jedem Fall bringen Sie bitte ein großes Handtuch als Mattenaufgabe mit.

### **Husten- und Nies-Etikette**

Husten und niesen Sie bitte immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen. Hände waschen oder desinfizieren nicht vergessen.

### **Toilette**

Die Toilette darf nur einzeln und nur mit Mund-Nasenbedeckung benutzt werden.

### **Belüftung**

Die Räume werden regelmäßig belüftet – auch während der Yogastunden. Achten Sie daher bitte auf entsprechende Kleidung.

### **Getränke**

Gerne können Sie sich eine bruch sichere Flasche mitbringen.

### **Reinigung und Desinfektion der Räumlichkeiten**

Die Räume werden regelmäßig gereinigt und häufige Kontaktflächen vor jeder Yogastunde desinfiziert.

### **Verlassen des Studios**

Bitte verlassen Sie nach Kursende innerhalb von 15 Minuten das Studio und denken daran sich mit der Luca App auszuchecken.

**Ich bedanke mich für Ihr Verständnis und Ihr Mitwirken und freue mich auf unsere gemeinsamen Yogastunden.**

**Alexandra Pannhorst-Hipp**

**Hamburg, den 28.07.2021**