

## **Nach den Empfehlungen des Deutschen Pilates-Verbandes und der Landesregierung zum Gesundheitsschutz gelten im Studio folgende Regeln:**

### **Teilnehmerzahl**

- Die Teilnehmerzahl wird entsprechend der Raumgröße auf 4 Teilnehmer begrenzt, so dass zwischen den Übungsmatten der Kursteilnehmer ein Abstand von 1,5 m eingehalten werden kann.

### **Räumlichkeiten**

- Verzicht auf Treffen vor und nach der Pilates/-Yogastunde in den Aufenthaltsräumen.
- Kein Angebot von Getränken und/oder Snacks. Kursteilnehmer können eigene Getränke in verschlossenen und personalisierten Behältern mitbringen.
- Es werden die Matten des Studios verwendet (Handtücher dürfen gerne mitgebracht werden).
- Die Matten des Studios werden vor und nach der Benutzung im Unterrichtsraum desinfiziert.
- Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken,- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.).
- Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten
- Bedarfsgegenstände wie Flaschen, Matten, Handtücher, etc. dürfen nicht gemeinsam genutzt werden.

### **Mundschutz**

- Trage bitte deinen Mund/-Naseschutz bis du auf deiner Matte bist und setze ihn bei Verlassen der Matte wieder auf.

### **Umkleiden**

- Die Teilnehmer sind angehalten, bereits umgezogen zur Pilates/-Yogastunde zu erscheinen

## **Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten**

- Es sind ausreichend Handwaschmöglichkeiten vorhanden und mit Seifenspendern und Papierhandtüchern zur Einmalnutzung ausgestattet.
- Teilnehmer sollen sich vor Betreten des Unterrichtsraumes gründlich die Hände waschen.
- Bitte immer nur eine Person im Sanitärbereich.

## **Teilnehmerbezogene Maßnahmen**

- Name, Telefonnummer und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer werden dokumentiert.
- Die Teilnehmer werden vor Beginn der Pilates-/Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen. Teilnehmer müssen diese mit ihrer Unterschrift zur Kenntnis nehmen.
- Die Hust- und Nieß-Etikette, die Handhygiene und Abstandsregeln sind zu beachten.
- Teilnehmer mit Infekt-Anzeichen dürfen nicht teilnehmen.
- Teilnehmer mit bestehenden Vorerkrankungen sollten vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt oder behandelnden Facharzt halten.

## **Pilates-/Yogaunterricht**

Das Training/Unterricht wird ruhig ablaufen. Intensive körperliche Belastung der Teilnehmer wird vermieden, um eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden

Der direkte Kontakt bei Korrektur der Übungsausführung (Hands on) wird zum Schutz der Teilnehmer und zum Eigenschutz des Unterrichtenden unterlassen.

## **Sonstige Empfehlungen**

Zwischen den Unterrichtseinheiten ist ausreichend Zeit eingeplant, damit Teilnehmer die Räumlichkeiten nach dem Unterricht die Räumlichkeiten ruhig und geordnet verlassen können, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchführt und die nachfolgenden Teilnehmer sich vorbereiten können.