

HYGIENE KONZEPT



ladenatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit

von Livia Seifert (Ansprechpartnerin)

update: 01.08.2021

GÜLTIG FÜR ALLE ANGEBOTE



1 ABSTAND HALTEN, MASKE DABEI, TEST, MATTE...

Kommt, soweit erforderlich, mit Maske einzeln durch die Tür und verlässt das Studio auch wieder einzeln, beachtet den Abstand von 1,50 m (auch zwischen Matten). Die Tür öffne ich für dich.

Wenn möglich, komm in Trainingskleidung, umkleiden vorerst nur einzeln. Ob du die Maske im Trainingsaal trägst, entscheidest du selbst.

Bring bitte ein mattengroßes Handtuch oder deine eigene Matte mit. Strümpfe sind aus hygienischen Gründen obligatorisch.

Es gelten die Vorschriften der jeweils aktuellen Corona-Schutzverordnung (Test usw.)

2 DU FÜHLST DICH KRANK ODER HATTEST KONTAKT ZU JEMANDEM, DER KRANK IST?

Dann bleib bitte zuhause.

3 HÄNDE...

Bitte gleich gründlich waschen und desinfizieren. Material direkt im Eingangsbereich.

4 GETRÄNKE?

Können wir zur Zeit leider nicht anbieten. Bitte selbst mitbringen.

5 MIKROKURSE / EINZELTRAINING

Es bleibt dabei: Max. 4-5 Teilnehmer trainieren gemeinsam in festen Gruppen. Um die Kurse zu entlasten, gibt es Zusatzzeiten und neue Kursangebote. Bitte informiere dich im Internet über den aktuellen Kursplan und freie Zeiten für Einzelbetreuung.

Bitte melde dich rechtzeitig für die Kurse an. Du kannst nicht kommen? Nutze das Video-Trainingsprogramm als Ersatz oder Ergänzung.

Online-Trainingszeiten werden bei einem erneuten Lockdown wieder eingerichtet.

6 KLEINGERÄTE UND HANDS ON

Kleingeräte werden unmittelbar nach dem Gebrauch von der Kursleiterin desinfiziert. Korrekturen werden bis auf Weiteres im Wesentlichen verbal und unter Beachtung der Regelungen der aktuellen Corona-Schutzverordnung gegeben.

7 NIES- UND HUSTETIKETTE

Du weißt... Niesen und Husten in die Armbeuge....

8 PLAUSCHEN?

Im Moment nur per Telefon, Skype, e-mail. Oder im Personal Training. Oder auf der Terasse :)

