

## **Hygienekonzept Karin Fischer**

Selbstverständlich richte ich mich nach den Hygienerichtlinien des Landes Baden-Württemberg.

Ich möchte Dich über folgende Maßnahmen in meiner Yogastunde informieren und Bitte um Deine Unterstützung und Einhaltung.

Bitte bleib zuhause, wenn Du dich nicht wohl fühlst.

### **Anmeldung**

Anmeldung erfolgt über Deine Adresdaten, die bei mir in Formularform vorhanden sind oder über meine Webseite [www.yoga-Fischer.de](http://www.yoga-Fischer.de)

Dies ist wichtig, da jeder Teilnehmer laut der Coronavorschriften registriert sein muss.

### **Bezahlung**

Bitte nicht zu mir kommen, sondern ich komme zu Dir, vor Beginn der Stunde.

### **Maskenpflicht**

Komm mit Deiner Maske ins Yoga und begib Dich direkt in den Kursraum auf Deine Matte. Lege dort Deine Maske ab, um frei mit uns Yoga üben zu können. Nach der Klasse erst die Maske wieder anlegen und den Kursraum verlassen.

### **Hände desinfizieren Hände waschen**

Sowohl vor als auch nach dem Üben. Bitte desinfiziere direkt am Eingang Deine Hände.

Dort ist alles für Dich vorbereitet.

### **Umkleiden**

Bitte komm direkt umgezogen in die Yogastunde. Du kannst Deine Sachen in der Umkleide lassen, die Umkleide ist jedoch derzeit nicht zum Umziehen gedacht.

### **Yogamatte**

Bitte bring Deine eigene Yogamatte mit. Denk daran Deine Matte zu Hause nach der Nutzung gründlich zu reinigen/desinfizieren! Noch keine eigene Matte?

Hier ein Link für gute Matten:

<https://bodynova.de/yogamatten-bodhi/>

Hier ein Set mit allem:

<https://bodynova.de/yogamatten-bodhi/yoga-sets/yoga-set-flow-yogamatte-mit-block-gurt.html>

### **Hilfsmittel**

Bring – wenn möglich – Deine eigenen Hilfsmittel mit z. B. Decke, Blöcke, Gurt.

Hier ein Link für Blöcke und Gurte:

<https://bodynova.de/yoga-equipment/yogagurte/yogagurt-asana-belt-pro-3m-x-38mm-metall.html>

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

Huste und niese möglichst immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher anschließend direkt entsorgen. Händewaschen nicht vergessen.

### **Hände waschen und desinfizieren**

Sowohl vor als auch nach dem Üben. Handtuchpapier und Desinfektionsmittel liegen bereit.

### **Habt euch lieb ohne Körperkontakt**

Ich bitte Dich vorübergehend auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zu verzichten.

### **Räumlichkeiten**

Die Gestaltung der Räumlichkeiten ist vom Zugang bis zu Raum und Platz, den Belüftungsmöglichkeiten und dem Zugang zu Treppenhaus, Toiletten und Waschgelegenheit so gestaltet, dass der vorgegebene Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen zu jedem Zeitpunkt eingehalten werden kann.

### **Lüften**

Ein regelmäßiges Lüften des Unterrichtsraums, möglichst ein Stoßlüften bei weit geöffneten Fenster, wird generell zur Verbesserung der Luftqualität und zum Luftaustausch durchgeführt.

### **Unterhaltsreinigung und desinfizierende Reinigung von Oberflächen.**

WC- Anlagen, Türklinken, Lichtschalter werden desinfiziert.