

Pilates im Lehel - Schutz- und Hygienekonzept

Abstandsregeln

Ein Abstand von mindestens 1,50 m ist im Eingangsbereich des Studios und im Studio immer einzuhalten.

Auf die Umkleide müssen wir vorübergehend verzichten, deshalb komme wenn möglich bereits in der Sportbekleidung ins Studio.

Wir lassen viel Abstand zwischen den Matten, so dass aktuell 4 Plätze im Studio für jede Kursstunde vorhanden sind.

Mund- und Nasenschutz

Tragen eines Mund- und Nasenschutzes im Eingangsbereich und während des Bewegens im Studio solange bis Du auf Deiner Matte Platz nimmst. Ebenso nach der Pilates Stunde, wenn Du die Matte verlässt sowie bis zum Verlassen des Studios und des Eingangsbereiches.

Während der Stunde auf Deiner Matte ist kein Mund- und Nasenschutz zwingend erforderlich.

Hand- und Flächen-Hygiene

Nutze die Möglichkeit im Studio vor und nach dem Training, die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Im WC und im Studioraum stehen Desinfektionsmittel bereit. Es liegen Einweghandtücher zum Abtrocknen im WC bereit.

Bitte bringe ein großes Handtuch für Deine Matte mit.

Die Trainerinnen werden aktuell keine Handkorrekturen geben, ausschließlich verbal den Pilates Unterricht anleiten.

Nach und vor der Pilates Stunde wird der Studioraum in der Pause zwischen den Stunden gut gelüftet. Die Matten und Pilatesgeräte werden mit einem Desinfektionsmittel nach der Nutzung gereinigt. Für das Gerätetraining stehen Dir Einweghandschuhe zur Verfügung.

Türgriffe und Kontaktflächen werden regelmäßig mit Desinfektionsmittel gereinigt.

Allgemeine Hygieneregeln

Bitte verzichte auf Händeschütteln oder Begrüßungen mit Körperkontakt.

Beim Niesen und Husten achte darauf in die Armbeuge zu nießen oder in ein Einweg-Taschentuch.

Wenn Du Dich krank fühlst, dann komme bitte nicht ins Studio.

Anmeldung

Da die Teilnahme auf 4 Plätze beschränkt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Bitte melde Dich für jede Pilatesstunde über den Stundenplan/fitogram auf der Webseite an. Somit ist auch die Infektionskette nachzuverfolgen.

Danke für Deine Unterstützung!