

Hygienekonzept für YOGA-Kurse im Präsenzunterricht - Stand: 01.09.2021

Die neuen verpflichtenden Corona-Regeln seit dem 23. August 2021:

In München gilt seit Montag, 23. August, für Indoor-Sport die 3G-Regel (Zutritt nur für Getestete, Geimpfte und Genesene)! Das betrifft auch meine YOGA-Kurse, damit ich sie Euch LIVE anbieten kann. Um im FAM oder in der Zauberflöte an einer LIVE-YOGA-Stunde teilnehmen zu können, bringe mit:

- **Deinen Impfnachweis (die Zweitimpfung muss mind. 14 Tage her sein)**
- **Deinen offiziellen Nachweis, wenn Du bereits Corona hattest und vollständig genesen bist**
- **Deinen negativen Coronatest (offiziell bestätigter Antigen-Schnelltest nicht älter als 24h / PCR Test nicht älter als 48h). Vorort können keine Tests durchgeführt werden.**
- **Eine FFP2 Maske**
- **Deine eigene YOGA-Matte und Hilfsmittel (2 Blöcke, 1 YOGA-Gurt, 1 Decke)**
- **Gerne auch einen Stift für die Registrierung = Eintragung in die TeilnehmerInnen-Liste**

Nachverfolgung der Teilnehmenden: Ich bin als YOGA-Veranstalterin verpflichtet, die Kontaktdaten aller Kurs-TeilnehmerInnen zu dokumentieren, um eine etwaige Nachbefragung bzw. Kontakt-Nachverfolgung zu ermöglichen. Daher bitte ich Euch, Euch zu Beginn jeder Stunde **in die ausliegende TeilnehmerInnen-Liste einzutragen** mit Namen, Telefonnummer, E-Mailadresse sowie auch mit der Angabe zu den 3 GGGs, d.h. mit Datum, wann Du G eimpfst, G etestet oder G enesen bist.

Die folgenden Regeln sind verbindlich einzuhalten, wofür ich mich bei Euch schon vorab bedanken möchte:

1. Mund-Nasen-Schutz (Maske) und Abstandsregel: Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes ist im FAM und in der Zauberflöte im Übungsraum, auf den Fluren und Toiletten verpflichtend. Auf einen Abstand von 1,5 m ist zu achten. Auf das Tragen einer Maske kann auf der YOGA-Matte verzichtet werden, weil dort die Abstandsregelung gewährleistet ist. Die Maske muss durchgehend eng anliegend über Mund und Nase getragen werden. Im Fall von Husten oder Niesen gilt die Niesetikette. Sollte sich bereits Zuhause mehrmaliges Husten bzw. Niesen melden, muss auf ein gemeinsames Üben in der Gruppe verzichtet werden. In diesem Fall ist es möglich, mit dem YOGA-Video Zuhause zu üben oder sich für die ONLINE-LIVE-Stunde am Mi 17:30 anzumelden.

2. Zugänge und Wegeleitsystem: Auch auf den Treppen muss der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Um eine „Gruppenbildung“ in Eingangsbereichen, Fluren und Toiletten zu vermeiden, beginnen die Kurse 15 Minuten zeitversetzt.

3. Räumlichkeiten: Der Zugang zum YOGA-Raum, zum Übungspatz, zu den Toiletten und Waschgelegenheiten ist so gestaltet, dass der vorgegebene Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen zwei Personen zu jedem Zeitpunkt eingehalten werden kann. In den Kursräumen ist durch den gekennzeichneten YOGA-Matten-Abstand der gesetzlich verordnete Mindestabstand gewährleistet. Im FAM und in der Zauberflöte ist der Ausgang vom Eingang getrennt, so dass die Abstandsregel auch beim Verlassen des Raumes eingehalten werden kann.

4. Hygieneregeln und Sanitärbereich: Vor dem Betreten des YOGA-Raums bitte Hände desinfizieren bzw. waschen (mind. 20 sec mit Seife). Hierzu sind in den Sanitärbereichen ausreichend Waschbecken vorhanden, die mit Seife und Papierhandtüchern ausgestattet sind. Die Toiletten dürfen nur einzeln betreten werden. Auf Mindestabstand mit Mundnasenschutz ist im Sanitärbereich und auch im ganzen Kursraum zu achten.

5. Lüften: Ein regelmäßiges Lüften des Kursraums wird generell zur Verbesserung der Luftqualität und zum Luftaustausch durchgeführt. Die Fenster bleiben 10 min geöffnet, und auch während des Unterrichts bleibt stets mindestens ein Fenster geöffnet. Der YOGA-Raum wird regelmäßig vollständig gelüftet, gereinigt und desinfiziert.

6. Raum-Reinigung: Eine Reinigung erfolgt mehrmals täglich. Türgriffe, Treppengeländer und Lichtschalter werden täglich feucht gereinigt. Mindestens einmal täglich erfolgt eine desinfizierende Reinigung der WC-Anlagen. Die nötigen YOGA-Hilfsmittel werden vom Kursleiter NICHT zur Verfügung gestellt. Die KursteilnehmerInnen müssen ihre eigenen YOGA-Hilfsmittel (das sind eine rutschfeste YOGA-Matte, zwei Blöcke, eine Decke, ein Yoga-Gurt) mitbringen.

WICHTIG >>>>>>Bitte beachten: Wer seine YOGA-Matte vergisst, kann nicht mit üben.<<<<<<<<

7. Vorerkrankungen: Personen mit bestimmten Vorerkrankungen werden gebeten, Rücksprache mit ihrem Arzt / Ihrer Ärztin zu halten. Die Verantwortung dafür liegt bei jedem selbst.

8. Ausschluss vom Unterricht: Die Teilnahme am Unterricht ist für symptomatisch erkrankte Personen nicht möglich. Von der Teilnahme an Yogastunden sind auch Personen ausgeschlossen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere und Personen mit Kontakt zu an COVID-19 erkrankten Personen während der letzten 14 Tage. Treten während des YOGA-Unterrichts Symptome auf, muss der YOGA-Raum umgehend verlassen werden.

9. Personenkreis: Nur schriftlich zur Kurseinheit angemeldete TeilnehmerInnen dürfen die Räume betreten.

10. Besonderheiten beim Üben: Der direkte Kontakt durch Hilfestellungen von meiner Seite wird zum Schutz der TeilnehmerInnen nicht angeboten. Auch spezielle YOGA-Atemübungen sind derzeit nicht möglich.

11. Hygienekonzept: Alle TeilnehmerInnen haben vorab das vorliegende Hygienekonzept erhalten. Die wichtigsten Dinge werden von mir als Kursleiterin nochmal erklärt. Ebenso ist das spezifische Hygienekonzept in dem jeweiligen Veranstaltungsgebäude (z.B. FAM) verpflichtend einzuhalten.

**Ich bedanke mich bei Euch für Euer Verständnis und Eure Unterstützung!
Bleibt gesund! Ich wünsche Euch und uns viel Freude beim gemeinsamen YOGA-Üben.**

Liebe Grüße, Petra