



Verhaltensregeln - Yamuna – Tanz & Yoga – Stand 01.10.2020

- Falls Du Dich nicht gesund fühlst oder unter einem der Covid-19 Symptome leidest bleibe auf jeden Fall zu Hause.
- Falls Du in den vergangenen 2 Wochen Kontakt zu einem Covid-19-Kranken hattest bleibe bitte zu Hause.
- Wir halten den Mindestabstand von 1,5 m (auch vor dem Betreten des Studios im Treppenhaus) ein.
- **Du betrittst die Schule mit Maske, die du beim Üben auf Deinem Platz abnimmst. Bitte trage die Maske auch in der Umkleide, beim Gang zur Toilette und beim Verlassen des Studios.**
- Vor der Eingangstüre des Studios befindet sich ein Desinfektions-Spender. Bitte desinfiziere Deine Hände vor Eintreten ins Studio.
- Wir sind verpflichtet den Namen und Telefonnummer zu registrieren und die Daten 4 Wochen zu speichern. Sie werden natürlich vertraulich behandelt und danach vernichtet.
- Wir verzichten bei der Begrüßung auf Händeschütteln und "Drücker".
- Bitte haltet die "Hust- und Nies-Hygiene" ein.
- Bitte komme erst kurz vor Unterrichtsbeginn.
- Bringe möglichst Deine eigene Matte oder eine Auflage mit (Tuch, Handtuch etc.) Wenn du keine eigene Matte hast, verleihen wir eine (die Du nach der Stunde desinfizierst).
- Momentan werden keine taktilen Korrekturen im Unterricht vorgenommen.
- Momentan werden wir Konditionsübungen, die eine forcierte Atmung hervorrufen unterlassen, ebenso Bewegungsabläufe, die eine starke Luftverwirbelung hervorrufen.
- Wir lüften den Raum während und nach jeder Kurseinheit. Wir haben von 3 Seiten Fenster – wir haben also jederzeit frische Luft!
- Der Teeausschank ist momentan geschlossen. Bringe selbst etwas zu Trinken mit.
- Türklinken/Toilettenräume werden regelmässig desinfiziert.

Unter Einhaltung der Regeln haben wir Freude an der Bewegung und stärken somit unser Immunsystem!!!