

## Liebe Kursteilnehmer!

Wir dürfen wieder gemeinsam „in echt“ im Studio trainieren. Allerdings sind vorgeschriebenen Hygieneregeln einzuhalten, um unsere zurückgewonnenen Freiheiten nicht durch einen erneuten Lock-down zu gefährden. Lasst uns also gemeinsam an einem Strang ziehen und mit ein paar Einschränkungen und Auflagen den Kursbetrieb aufrechterhalten.

Mit folgenden Maßnahmen hilfst Du Dir, den anderen und dem Studio für die Zukunft:

1. Bitte wasche oder desinfiziere Deine Hände sofort nach Betreten der Räume von SK-Sport.
2. Es besteht keine Pflicht, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
3. Bitte halte immer 1,5 m Mindestabstand zu anderen Personen.
4. Du bekommst während des Kurses einen eigenen kleinen Bereich mit einer Matte (gern kannst Du auch Deine eigene Matte mitbringen), einem Hocker und Putzmittel. Gripmittel bringst Du Dir bitte selbst mit. (Ich habe im Studio verschieden Gripmittel zum Verkauf. Wende Dich bei Bedarf bitte an Deinen Trainer.)
5. Persönliche Sachen bleiben bitte in diesem abgegrenzten Bereich.
6. Bringe bitte Dein eigenes Handtuch für die Hände und Deinen eigenen Putzlappen für die Stange mit. Gegen eine Gebühr kannst du Dir Handtuch und Putzlappen im Studio auch leihen.
7. 1-2 Personen benutzen 1 Stange. Die Stange ist nach jeder Benutzung selbständig mit dem dafür vorgesehenen Putzmittel zu reinigen. Ebenfalls ist die Stange am Ende der Kursstunde zu reinigen.
8. Der Trainer benutzt eine eigene Stange sowie eigenes Equipment. Leider kann Dich der Trainer in nächster Zeit auch nicht sichern oder spotten.
9. Vermeide jeglichen Körperkontakt. Es sei denn es handelt sich um Personen aus deinem Hausstand, Familienmitglieder oder Personen, mit denen Du engeren Kontakt hast.
10. Im Kurszeitraum wird mehrmals kräftig gelüftet. Bring Dir was Langes zum Drüberziehen mit, falls Du schnell frierst.
11. Fühlst Du Dich krank bzw. weist Zeichen einer Erkältung oder anderen Infektion auf (starker Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Durchfall, Magenschmerzen, Schwindelgefühl etc.), darfst Du nicht am Kurs teilnehmen.
12. Reinige nach dem Kurs deine eigene Matte mit dem dafür vorgesehenen Mattenreiniger selbst. (Mattenreiniger großzügig aufsprühen und mit einem Tuch abwischen.)
13. Regeln des Hygieneanstandes sollten in dieser turbulenten Zeit besonders eingehalten werden.

Viel Spaß beim „neuen“ Training!