
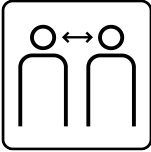


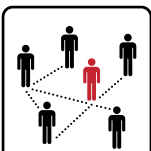


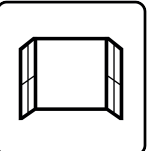


SCHUTZKONZEPT

Ilka Ratschke, Polestar® Pilates Instructor Matte & Bebo®-Kursleiterin

	<p>Allgemeine Schutzmassnahmen: Die Schutzmassnahmen des BAG werden ausnahmslos eingehalten. Ein Lavabo mit Seife befindet sich beim Treppenaufgang. Ein Desinfektionsmittelspender steht im Eingangsbereich zugänglich bereit.</p>
	<p>Abstand halten: Wir halten einen Mindestabstand von 1,50 m ein. Die Gruppengrösse ist an den Raum von 80m² angepasst. Wir machen keine Partnerübungen. Jede Teilnehmerin bleibt während der Lektion auf Ihrer Matte. Jede Teilnehmerin kommt zeitnah zum Kursbeginn und verlässt die Räumlichkeiten zügig nach der Lektion.</p>
	<p>Maskenpflicht: Es gilt eine generelle Maskenpflicht im gesamten Gebäude, im Eingangsbereich, in der Garderobe, auf dem Weg zur Toilette und zur Matte sowie auch während der Kursstunde.</p>
	<p>Zertifikatspflicht: Nur wer geimpft, genesen oder getestet ist, darf am Kurs teilnehmen! Bitte beachten Sie, dass Schnelltests nur 24 Stunden lang gültig sind. Alle Teilnehmer werden angehalten, Ihr Covid19-Zertifikat der Kursleitung vorzuzeigen.</p>
	<p>Kontaktdaten: Ich kenne von allen Teilnehmerinnen: Name, Vorname, aktueller Wohnort und Telefonnummer. Ich führe eine Präsenzliste.</p>
	<p>Hygiene: Flächen und Hilfsmittel werden regelmässig desinfiziert. Matten, Bälle, Therabänder, etc. werden nach jedem Gebrauch desinfiziert. Die Teilnehmerinnen bringen ihre eigene Matte oder ein grosses Handtuch mit. Jede Teilnehmerin kommt bereits in Trainingskleidung. Die persönliche Trinkflasche wird selbst mitgebracht.</p>
	<p>Prävention: Personen, die sich krank fühlen oder krank sind, sollen die Kursstunden nicht besuchen. Gleiches gilt bei Erkrankungssymptomen im selben Haushalt. Ein Selbsttest oder Test im Testzentrum solle bei Symptomen durchgeführt werden. Bis zum Testergebnis bleibt die Person in Quarantäne.</p>
	<p>Lüften: Der Kursraum sowie der Garderobenbereich werden vor und nach dem Training für mind. 15 Minuten gelüftet. Aufeinanderfolgende Kurse werden diesbezüglich zeitlich aufeinander abgestimmt.</p>