

## SCHUTZ- UND HYGIENEKONZEPT YOGAZENTRUM LANDSHUT

### Allgemeine Hygieneregeln

Es gelten für alle Besucher des Yogazentrum Landshut folgende allgemeine Hygieneregeln:

- Abstandhalten mindestens 1,5 m im Wartebereich, in den Fluren, im Seminarraum und den Toiletten (nur einzeln Eintreten) sowie beim Verlassen des Raums bzw. des Gebäudes
- regelmäßiges Händewaschen (Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)
- Vermeidung von Körperkontakt
- Tragen einer geeigneten Mund-Nasen-Bedeckung (diese ist selbst mitzubringen) beim Eintreten und Verlassen des Gebäudes und bei Raumwechseln und im Unterricht sofern erforderlich
- **Bleiben Sie bei folgenden Krankheitszeichen unbedingt zu Hause: Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns, Hals- oder Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall.**

### Umsetzung vor Ort

Um die oben genannten Regeln auch vor Ort einhalten zu können, werden zum Schutz aller Beteiligten folgende Maßnahmen ergriffen bzw. Rahmenbedingungen geschaffen:

- Vor Ort erhalten die Besucher ausführliche Informationen zum aktuellen Stand der gültigen Hygieneregeln.
- Für eine lückenlose Reinigungskontrolle und regelmäßiges Desinfizieren einzeln oder gemeinsam genutzter Oberflächen ist gesorgt.
- An verschiedenen Stellen im Yogazentrum sind Desinfektionsmittelspender zu finden, die die Anwesenden nutzen können.
- Wir sorgen für ausreichend Platz: bei größeren Gruppen des Bewegungsbereichs oder den fernöstlichen Verfahren werden anhand des jeweils definierten Platzbedarfs die zulässigen Teilnehmer-Zahlen strikt reglementiert.
- Regelmäßiges Lüften (min. alle 45 Minuten querlüften) dient der Hygiene und fördert die Luftqualität: Unsere Räume bieten hierfür durch großflächige Fenster optimale Lüftungsmöglichkeiten.
- Unterrichtsmethoden und Moderationstechniken sind mit Blick auf die Wahrung des Personenabstands entsprechend angepasst.
- Unsere Umkleidekabine ist geschlossen. Die Besucher werden gebeten, umgezogen zu kommen bzw. sich nur einzeln in der Umkleide aufzuhalten.
- Die Besucher sind insgesamt in den gesamten Räumlichkeiten dazu angehalten, die Abstandsregeln einzuhalten.

## Hygienekonzept für Gruppenkurse

Um die oben genannten Regeln insbesondere im Gruppenunterricht umzusetzen gelten, folgende Regeln:

- Es dürfen sich, entsprechend der Abstandsregel, max. 8 TeilnehmerInnen und eine Lehrkraft im Übungsraum befinden. Gruppenbezogene Kurse sind auf 60 Minuten Dauer beschränkt.
- Der Zutritt in die Räume erfolgt einzeln und mit geeigneter Mund-Nasen-Bedeckung im Abstand von 1,5 m zu den einzelnen Personen. Der Eingang erfolgt über den Umkleideraum in den Yogaraum.
- Nur Teilnehmer, die im Anmeldesystem mit Namen und Adresse o. Telefonnummer zu der jeweiligen Übungsstunde registriert und angemeldet sind, werden eingelassen.
- Um eine Warteschlange zu vermeiden, bitte 15 Minuten vor Kursbeginn kommen.
- eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung ist bei Eintritt ins Yogazentrum bis zum Erreichen des Mattenplatzes aufzusetzen, dicht neben der Matte abzulegen und beim Entfernen von der Matte wieder anzulegen.
- Die Yogamatten werden im Sicherheitsabstand von 1,5 m um jede Matte herum, entsprechend der Kennzeichnungen auf dem Boden, ausgelegt.
- Jede(r) TeilnehmerIn soll eine eigene Matte und evtl. Hilfsmittel (Gurte, Blöcke, Decken etc.) mitbringen. Bei Bedarf stellen wir Leihmaterial zur Verfügung, das aufgrund der hohen Reinigungsaufwands mit €5,— pro Matte berechnet wird. Blöcke und Gurte für können erworben werden.
- Auch Wasser und Tee werden nicht wie gewohnt bereitgestellt. TeilnehmerInnen dürfen eigene Getränke mitbringen. Diese werden mit den anderen persönlichen Dingen neben der Matte deponiert.
- Personen mit Symptomen eines Atemwegsinfekts wird kein Einlass gewährt.
- Nies- und Hustenetikette ist obligatorisch.
- die Unterrichtskleidung bitte bereits beim Ankommen tragen, die Umkleidekabine als solche ist geschlossen. Im Notfall weisen wir einen Platz zum Umziehen zu.
- Beim Eintritt ins Yogazentrum sind die Hände mit dem bereit stehenden Desinfektionsmittel einzureiben.
- Begrüßungen, die nicht kontaktfrei sind, sind untersagt.
- Es werden lediglich verbale Korrekturen durch die LehrerInnen vorgenommen.
- Nach der Benutzung der Toiletten müssen die Hände gründlich mit der bereitgestellten Seife gewaschen werden.
- Die Übungsstunden sind zeitlich so gelegt, dass eine gründliche Reinigung und Desinfektion zwischen einzelnen Kurse gewährleistet ist.
- Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Kursen findet ein vollständiger Frischluftaustausch statt.