

Aktuelle Hygienevorschriften:

Liebe Pilates-Community, – ich bin wieder für Euch da!

Endlich ist soweit – laut Beschluss der NRW-Landesregierung darf ich wieder mit Euch trainieren. Ich hoffe, Ihr habt diese Phase alle gut überstanden und ich freue mich sehr auf Euch! Alle Kurse finden im **YOGA & FITNESS (Cherusker Str. 3 | 33102 Paderborn)** statt.

Hier findet Ihr einen kleinen Fahrplan zu den geltenden Hygienevorschriften der aktuellen Corona-Schutzverordnung. Die Einhaltung ist für uns alle verpflichtend und ich bitte Euch im Sinne aller, diese Punkte einzuhalten:

- **Bitte bleibe zuhause – wenn Du Dich nicht gut fühlst**

Ich freue mich sehr auf Dich, aber die Gesundheit aller und Deine eigene hat für uns oberste Priorität!

- **Registrierpflicht – Basis für die Trainingsteilnahme**

Zum Start bitte ich Dich einmalig, um das Ausfüllen eines Kontaktformulars mit Deiner aktuellen Adresse. Laut Verordnung müssen wir zu jedem Kurs Teilnahmelisten führen. Bitte trage Dich immer **VOR** dem Kurs ein.

- **Maskenpflicht - Mund/Nase-Schutz – im gesamten Studio**

Komm bitte mit Deiner Maske in das YOGA & FITNESS und begib Dich direkt in den Kursraum auf Deine eigene Matte. Lege auf Wunsch dort Deine Maske ab, um frei mit uns Pilates üben zu können. Lege Deine Maske nach dem Kurs wieder an und verlasse das Studio bitte zeitnah.

- **Persönliche Gegenstände – Maske, Matte, Handtuch, Getränk**

Da die Umkleiden geschlossen sind, komme bitte direkt in Sportbekleidung. Neben Deiner persönlichen Maske, bringe bitte Dein eigenes Handtuch und Dein persönliches Getränk mit.

- **Abstandsregeln – 1,5 m im gesamten Studio**

Bitte halte Dich an den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,50 Metern, er gilt sowohl vor der Eingangstür, im Studio und Kursraum als auch auf der Matte. Bitte betrete das Studio einzeln - nacheinander. Zur Erinnerung befinden sich Aufkleber auf dem Boden. Bitte seid achtsam im Umgang miteinander und denkt daran diese Abstandsregeln unbedingt einzuhalten, sie ermöglicht uns ein trainieren ohne Mund-Nase-Maske.

- **Reinigung, Hygiene & Desinfektion – einfache Routine**

Direkt im Eingang steht Dir Desinfektionsmittel für die Hände zur Verfügung. Vor und nach dem Kurs solltest Du Dir zusätzlich mit flüssiger Seife die Hände waschen. Einmalpapier-Handtücher sind dazu vorhanden.

- **Hände desinfizieren – direkt im Eingang**

Desinfiziere Dir bitte direkt am Eingang Deine Hände. Es ist alles für Dich vorbereitet.

- **Hände waschen – vor und nach den Übungen**

Sowohl vor als auch nach dem Üben solltest Du Dir bitte die Hände waschen. Im Studio stehen, wie schon immer, Seife und Papiertücher bereit.

- **Eigene Getränke – keine Glasgefäße**

Bitte bringe Dein eigenes Getränk mit an die Matte und benutze verschraubbare und unkaputtbare Gefäße – bitte kein Glas, aufgrund der Scherbengefahr!

- **Eigene Übungsmatte – das ist Pflicht**

Bitte bringe Deine eigene Übungsmatte mit!!! Ansonsten ist kein Training möglich.

- **Husten- und Nies-Etikette – zack in die Ellenbeuge**

Huste und niese bitte unbedingt in die Ellenbeuge oder in Dein Taschentuch! Bitte das Händewaschen nicht vergessen.

- **Waschräume/Toiletten/Desinfektion – mehr als sauber**

Im Yoga und Fitness gelten hohe Qualitäts- und Hygienestandards. Aufgrund der aktuellen Situation gibt es u. a. gesteigerte Reinigungsintervalle. Die Waschbecken und Toiletten sind nutzbar und werden mehrmals täglich desinfiziert. Außerdem stehen Flüssigseife, Desinfektionsspender und Einmalpapierhandtücher zur Verfügung.

- **Sei liebevoll – auch ohne Körperkontakt**

Bitte verzichte vorübergehend auf enge Interaktionen wie Händegeben oder Umarmungen zur Begrüßung, ein Lächeln geht immer! Auch ich werde Euch nicht bei den Übungen berühren.

- **Kursplan und Klassengröße – kein Tauschen möglich**

Laut Vorschrift ist die Klassengröße limitiert und wird durch die Raumgröße und Quadratmeteranzahl begrenzt. Aufgrund dessen sind Tauschmöglichkeiten zwischen den Kursen nicht mehr möglich. Die Kursplanung beginnt für jeden Tag mit einer aktuellen Tagesliste und wird pro Woche erneuert.

- **Persönliches – wir bleiben im Kontakt**

Falls Du noch unsicher bist und Fragen hast, melde Dich gern. Ein Training mit Maske oder Handschuhen ist selbstverständlich möglich, ich unterstütze Dich voll bei Deiner Entscheidung!

Danke für Dein Verständnis und Deine Mithilfe! Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Euch allen!!!

Eure Claudia Heller

Kontakt: info@yoga-pilates-paderborn.de | Tel: 0175 1606489

PS: Pilates-Interessierte können mich gern unter meiner Mobilfunknummer oder per Mail kontaktieren.