

## Hygieneregeln

Zum Schutz Ihrer und unserer Gesundheit, bitten wir Sie, folgende Regeln einzuhalten und achtsam miteinander umzugehen:

- **Hände desinfizieren!**  
Bitte benutzen Sie bei Betreten der Kursräume das Handdesinfektionsmittel, das wir Ihnen zur Verfügung stellen. Bei Bedarf nutzen Sie bitte auch unsere anderen Handdesinfektionsmittel.
- **1,5 m Mindestabstand einhalten!**  
Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5m gegenüber allen Personen im Haus ein. Vermeiden Sie gewohnte Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale wie Umarmungen, etc. Menschenansammlungen und Gespräche im Eingangsbereich, in Fluren und Treppenhäusern sind zu vermeiden. Das Treppenhaus bei Gegenverkehr nicht nutzen. Bitte erscheinen Sie erst kurz vor Kursbeginn und treten Sie einzeln unter Gewährung des Mindestabstandes ins Gebäude.
- **Zutritt nur für „Gesunde“!**  
Bitte betreten Sie unser Haus nur dann, wenn Sie sich gesund fühlen und keine Erkältungssymptome aufweisen.
- **Hygieneregeln bei Husten und Niesen einhalten!**  
Bitte husten und niesen Sie ausschließlich in Ihre Armbeuge.
- **Nur eine Person in Fahrstuhl, WC und Verwaltung!**  
Bitte betreten Sie die Verwaltung, den Fahrstuhl sowie das WC nur einzeln. Kinder und Schutzbedürftige dürfen sich mit Ihren Begleitpersonen aufhalten.
- **Eigene Matten oder Handtücher nutzen!**  
Nutzen Sie für Sport- und Entspannungskurse eine eigene Matte oder decken Sie die hauseigenen Matten mit einer ausreichend großen eigenen Decke oder einem Badetuch ab. Gerne können Sie zusätzlich auch das von uns bereit gestellte Desinfektionsmittel nutzen.
- **Sportkleidung**  
Kommen Sie bitte schon in Ihrer Sportbekleidung zum Kurs. Ihre Schuhe können Sie vor dem Raum wechseln.
- **Lüften der Räume**  
Die Kursräume müssen während des Kurses regelmäßig gelüftet werden und zusätzlich vor Kursbeginn und nach Kursende (Stoßlüften!).