

## VERHALTENSREGELN für Qi Gong Schule Michaela Barth-Frey WÄHREND DER CORONAKRISE

Die wirksamste aller Schutzvorkehrungen sind die **Einhaltung des empfohlenen Sicherheitsabstandes von mind. 1,5 Metern** und die **Beachtung der Empfehlungen zur Hygiene**:

- Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Kursraumes.
- **Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes bitte eine Maske tragen.**
- Lasst bitte Eure **persönlichen Gegenstände im Vorraum** liegen, damit der Kursraum nicht gleichzeitig ein Taschen- und Jackenlager ist.
- Nach dem Betreten des Kursraumes ist das **gründliche Waschen der Hände** notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel ist zusätzlich vorhanden.
- **Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist** – bei Einhaltung der Mindestabstände – nach derzeitiger Rechtslage während des Unterrichts nicht verpflichtend. Sie ist jedoch grundsätzlich auch bei Einhaltung der Mindestabstände jeder Person im Gebäude bis zum Erreichen der eigenen Gymnastikmatte im Kursraum zu tragen.
- Es darf nur auf der **eigenen Gymnastikmatte** praktiziert werden. **Jeder muss seine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**
- Die **Umkleideräume** stehen für die Dauer der Coronakrise nicht zur Verfügung.
- **Körperkontakt ist zu vermeiden.** Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung oder Wangenkuss.
- Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Husten oder Niesen in die Ellenbogenbeuge auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird. Beim Husten und Niesen von anderen Personen abwenden.
- Nach Kursende ist der Kursraum/das Gebäude auf kürzestem Weg zu verlassen.
- Bleibt bitte bei akuten Krankheitssymptomen – besonders der Atemwege jeglicher Schwere oder Fieber – zuhause!  
Dies gilt auch für Personen die Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten
- Zur Gewährleistung des regelmäßigen Luftaustausches werden die Räume regelmäßig durchlüftet.
- Für 9 Teilnehmer\*Innen wird in Meitingen und Thierhaupten / für 15 Teilnehmer\*Innen in Baar jetzt pro Kurs Platz sein.
- Bitte deshalb unbedingt vor Kursteilnahme online über „kursifant“ anmelden, damit Ihr Euch Euren Platz sichert!
  
- Auf Anfrage einiger Teilnehmer\*innen werden wir auch weiterhin den Online-Yin-Yogakurs am Montag um 19:15 Uhr mit Nomi parallel für Euch anbieten.
  
- Die realen Kurse finden in unseren Räumen in **Thierhaupten (Mittwoch)** und **Meitingen (Freitag)** statt – und demnächst auch in **Baar (Dienstag)**.  
Den Gymnastikraum in Donauwörth dürfen wir aktuell noch nicht benutzen!