

Liebe Teilnehmer*innen!

Wir freuen uns, Sie wieder in den Kursen begrüßen zu können.

Ein „normales“ Angebot ist allerdings auf absehbare Zeit nicht möglich.

Die geltenden Hygieneregeln sind zu Ihrem und unserem Schutz einzuhalten

Das bedeutet für Sie:

- Personen, die Krankheitssymptome wie Fieber, Husten, Atembeschwerden, Geschmacksverlust zeigen, weitere Risikofaktoren tragen, Kontakt zu bestätigt, infizierten Personen hatten, dürfen nicht teilnehmen.
- Teilnehmer*innen müssen 1,5m Abstand halten: beim Zutritt, beim Angebot und beim Verlassen unserer Räumlichkeiten, um eine Infektionsgefahr für sich und andere zu vermeiden.
- Im Gebäude und im Übungsraum des **Familienzentrums** in der **Damaschkestr.** besteht Maskenpflicht. Bringen Sie sich einen eigenen Nase-Mund-Schutz mit und tragen diesen, bis Sie Ihre Übungsmatte erreicht haben und legen ihn auf Ihrer Matte ab.
- Nur Kursteilnehmer*innen dürfen das Gebäude betreten.
- Waschen Sie sich sofort nach Betreten des Gebäudes, in der vorgeschriebenen Art und Weise die Hände.
- Begeben Sie sich dann direkt in den Kursraum. Dort legen Sie bitte die Übungsmatte immer an dieselbe Stelle.
- Der Raum darf nur zu notwendigen Toilettengängen verlassen werden. Es kann nur eine Person den Raum verlassen. Hier muss der Mund-Nasen-Schutz aufgesetzt werden.
- Jede*r benutzt seine eigene Übungsmatte und sollte mit den Händen Mund, Augen und Nase nicht berühren.
- Es werden keine Kleingeräte verwendet, um eine Infektion hierüber zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Körperkontakt, halten Sie einen Abstand von mind. 1,50 m ein.
- Die Husten- und Niesetikette ist einzuhalten (Abstand zu anderen Personen, Benutzung von Einwegtaschentüchern oder Husten und Niesen in die Armbeuge).
- Der Kursraum wird je nach Wetterlage regelmäßig gelüftet (5-10 Minuten), wenn möglich die Fenster während des/der gesamten/n Kurses/Fortbildung offenlassen.

Teilnehmende, die sich nicht an die Hygieneregeln halten, können von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.