

Vorgaben | Empfehlungen für Kursteilnehmende gültig ab 19. Oktober 2020 gemäss Schutzkonzept

Symptomfrei ins Training

- Kursteilnehmende (und Kursleitende) mit Krankheitssymptomen dürfen am Unterricht nicht teilnehmen.

Maskenpflicht

- Das Tragen einer Maske ist in Garderoben, Eingangsräumen und Toiletten Pflicht (ausgenommen Kinder unter 12 Jahren).
- Während des Unterrichts kann, aber muss laut Gesetz keine Maske getragen werden.
- Die Teilnehmenden sollen ihre Maske aufbewahren, bis sie im Trainingsraum an ihrem Platz sind.

Distanz halten

- Der Abstand von 1.5 Meter ist weiterhin einzuhalten:
im Eingangsbereich, in den Garderoben und beim Duschen, vor, während und nach dem Training.

Einhalten der Hygieneregeln des BAG

- Vor und nach dem Training: Hände waschen bzw. desinfizieren.
- Findet der Unterricht mit Matten statt, müssen die Teilnehmenden ein sauberes, grosses Tuch mitbringen, welches die Matte gut bedeckt.

Weitere Empfehlungen

- Das Erscheinen zum Unterricht ist so spät wie möglich aber so früh wie nötig gewünscht.
- Personen der Risikogruppen dürfen am Unterricht teilnehmen - die Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung.
- Der Bewegungsraum darf ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmer/innen aufgesucht werden.
- Kursteilnehmende erscheinen, wenn möglich, bereits umgezogen im Training.
- Die persönlichen Utensilien (Jacken, Schuhe, Taschen etc.) dürfen in der Garderobe, im Eingangsbereich oder im Bewegungsraum deponiert werden.
- Nach dem Training gehen Kursteilnehmende möglichst rasch nach Hause - weiterhin darf auch der Ausgang im Bewegungsraum genutzt werden.

Herzlichen Dank für Deine Mithilfe!

**Andrea, Bea, Cristina, Edith, Gaby,
Magy, Pia, Sigi, Marianne und Corinna**

Corinna Schlumpf-Hess
momentum4you
DEINE BEWEGUNG. DEIN MOMENT
Bahnhof-Park 4 | 6340 Baar
corinna.schlumpf@gmail.com | www.momentum4you.ch