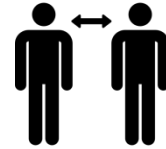


# Pilateskurse - in der Praxis Silke Ammer in Freising

## Schutz- und Hygienekonzept



### Abstandsregeln

Ein Abstand von mindestens 1,5 m ist im Eingang und in der Praxis stets einzuhalten. Wir lassen viel Abstand, so können aktuell 4 Personen an jeder Kursstunde teilnehmen. Auf die Umkleide müssen wir vorerst verzichten. Bitte komme bereits umgezogen in die Praxis.



### Mund- und Nasenschutz

Trage als Mund- und Nasenschutz eine FFP2-Maske im Eingangsbereich und während des Bewegens in der Praxis. Während des Trainings darf die Maske abgenommen werden.



### Hand- und Flächen-Hygiene

Bitte nutze die Möglichkeit in der Praxis vor und nach dem Training, die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Für die Matte nehme bitte ein großes Handtuch oder Badetuch mit. Der Pilates Unterricht wird ausschließlich verbal angeleitet. Gegenstände und Kontaktflächen werden nach der Berührung bzw. Nutzung mit einem Desinfektionsmittel gereinigt. Nach und vor der Pilates Stunde wird der Praxisraum regelmäßig und gut gelüftet.

### Allgemeine Hygieneregeln

Bitte verzichte auf Händeschütteln oder Begrüßungen mit Körperkontakt. Beim Niesen und Husten achte darauf in die Armbeuge zu nießen oder in ein Einweg-Taschentuch.

Wenn Du Dich krank fühlst, dann komme bitte nicht ins Studio.

### Anmeldung

Da die Teilnahme auf 4 Plätze beschränkt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Es wird eine Anwesenheitsliste, um Kontaktpersonen ermitteln zu können, geführt.

**Danke für Deine Unterstützung!**