

Liebe Reha- und Gesundheitssportler/innen,

bitte beachten Sie unser Hygienekonzept

Unsere AHA-Regeln für Sportler/innen:

- ➔ Bitte halten Sie mind. 1,5 m Abstand voneinander/ bewegt +++
- ➔ Wir bitten Sie um Handhygiene (Waschen mit Seife oder Desinfektion)
D/ H – Toiletten finden Sie im Untergeschoß
- ➔ Bitte tragen Sie Ihren Nasen-Mundschutz bei Ankunft & auch beim Verlassen des Gebäudes/ bis zu Ihrer Matte/ ihrem Hocker etc.
- ➔ Bitte bringen Sie ein Handtuch (Matte) & eine Decke (Entspannung) mit
- ➔ Bitte kleiden Sie sich sportlich & bequem, eher warm!
- ➔ Umkleide 1 finden Sie im Untergeschoß + Umkleide 2 im 1. Obergeschoß
- ➔ unsere Rehasportler/innen nutzen Gymnastikschuhe bzw. Sportschuhe
- ➔ Yoga & Pilates - Kurse aufgrund der Pandemie bitte in Sport-Socks
- ➔ Bitte reinigen Sie Materialien nach Gebrauch: Wischtücher + Desinfektion

Unser Hygienekonzept für die Trainer/innen:

- ➔ führen vollständige und lückenlose Anwesenheitslisten
- ➔ erfragen Ihren Gesundheitszustand zu Beginn (Symptome Infekt)
- ➔ lüften quer 10-15 min. bei Wechsel der Sportgruppen im Raum
- ➔ lüften individuell auch während der Übungseinheiten
- ➔ unterrichten möglichst kontaktfrei

Vielen Dank

Jna-Karla Reuß & Yoga Team

14.09.2020

Ergänzungen zum Lockdown 2020/2021:

- ➔ während des Lockdowns führen unsere Trainier/innen die Gruppen online via Zoom Meetings weiter; der Kenncode erfolgt über WhattsApp.
- ➔ sofern der Rehasport wieder stattfinden darf (lt. SEK/ HBRS), führen wir auch unsere ambulanten Rehabilitationssportangebote fort:
- großer Saal – reduzierte Teilnehmerzahl – Phasen im Freien.

Vielen Dank

Jna-Karla Reuß

12.01.2021