

Wir freuen uns, dass wir langsam wieder in den Trainings- & Kurs-Alltag einsteigen können. Damit dies auch so bleiben kann und hoffentlich bald auch wieder normal ablaufen kann, brauchen wir Deine/Ihre Mithilfe.

„Spielregeln“ für die Kurse

Um ein hygienisches und sicheres Training für alle zu gewährleisten, bitten wir Sie/Dich die folgenden „Spielregeln“ zu beachten und einzuhalten. Ganz wichtig: Diesen Zettel bitte sorgfältig lesen und zum 1. Kurstermin ausgefüllt & unterschrieben beim Kursleiter abgeben.

Es gelten folgende Regelungen:

Organisation:

- **Termin ausmachen!**
 - o Telefonisch: 06403-9797842
 - o per Mail: anmeldung@koerperkonzept.de
 - Terminanfragen werden ausschließlich unter dieser Mailadresse bearbeitet!
- **Fair Play bei der Anmeldung!**
 - o bitte nur für maximal 1-2 Kurse pro Woche eintragen!
 - o es können immer nur 8 Leute an einem Kurs teilnehmen
- bitte so früh wie möglich absagen, falls Sie/Du den Termin nicht wahrnehmen können/kannst

Allgemeine Hygiene-Regeln:

- Mindestabstand von 1,5m einhalten
- Hände desinfizieren beim Kommen und Gehen
- im Körperkonzept besteht Nase-Mundschutz-Pflicht, d.h.:
 - o Betreten und Verlassen des Kursraumes mit Maske
 - o am Platz (Matte) im Kursraum darf die Maske abgesetzt werden solange der Mindestabstand von 1,5m eingehalten wird
- regelmäßiges und korrektes Händewaschen (wie in Hygieneplan und Aushang beschrieben)

Kommen/Gehen & Kursraum:

- beim Betreten und Verlassen des Körperkonzepts Hände desinfizieren und Maske tragen
- Startzeiten einhalten
 - o bitte draußen im Freien warten, falls Du/Sie zu früh bist/sind
- bitte nur den hinteren Eingang nutzen (Treppenhaus zu Kursraum 1)
- vorerst finden **alle Kurse in Kursraum 1** statt (direkt am hinteren Eingang)
 - o Ausgenommen Outdoor Training (Treffpunkt vor der Praxis)

Umziehen, Umkleiden/Duschen/Toiletten:

- bitte schon weitestgehend umgezogen kommen
 - o Schuhe wechseln etc. in der Umkleidekabine vor Kursraum 1
- alle Sachen mit in den Kursraum nehmen und am Platz (an der Matte) abstellen
- Duschen bleiben geschlossen (kein Duschen nach dem Kurs!)

Während des Kurses:

- Nase-Mundschutzpflicht darf für die Dauer des Kurses abgelegt werden (also solange alle auf Ihrem Platz/Ihrer Matte bleiben)
 - o Beim Kommen und Gehen wird der Nase-Mundschutz wieder getragen
- Training nur mit sauberem, großem Handtuch
- eigene Trinkflasche (kein Glas!) und Getränk mitbringen
- sehr gerne kann eine eigene Matte (und ähnliches) mitgebracht werden
- pünktliches Erscheinen und kein langes Aufhalten in oder vor dem Kursraum
- Markierungen für die Matten beachten und nicht verändern
- jeder bleibt auf seinem Platz
- wenn wetterbedingt möglich: Fenster während des Kurses geöffnet lassen

Krankheitssymptome:

- bei Symptomen wie Husten und Fieber bitte nicht zum Training kommen
- alle, die einer Risikogruppe angehören, trainieren auf eigene Verantwortung
- wir behalten uns vor, Sie /Dich nach Hause zu schicken, sollten wir Krankheitssymptome erkennen

Bei Nicht-Einhalten oder Ignorieren der „Spielregeln“ behalten wir uns vor, nach einmaliger Verwarnung, ein temporäres Kursverbot gegenüber einzelnen Personen auszusprechen.

Vielen Dank für Ihr/Dein Verständnis & viel Spaß beim Kurs!

Dein/Ihr Team KörperKonzept



Stand: 29.05.2020

Hiermit bestätige ich, _____,
dass ich die „Spielregeln“ gelesen und verstanden habe und mich an diese halten werde.

Ganz wichtig: wir brauchen auch die **aktuellen Kontaktdaten!**

(Bitte auch ausfüllen, wenn Ihr regelmäßig bei uns seid – das macht es uns ein bisschen einfacher. Danke! ☺)

Telefon/Handy

e-mail-Adresse

Die Richtigkeit meiner Angaben und die Zur Kenntnisnahme der „Spielregeln“ bestätige ich mit meiner Unterschrift.

Datum

Unterschrift