Christine Schmid
Yoga & Pilates

Abstands- und Hygieneregeln im Indoor-Bereich
1. *Bei eventuellen COVID-19 Symptomen wie Husten, Halskratzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Riech- und Geschmacksstörungen oder Kontakt zu nachweislich infizierter COVID-19 Person in den letzten 14 Tagen ist die Teilnahme am Unterricht nicht möglich.*
2. *Bitte bereits umgezogen kommen mit eigener Matte und einer Decke. Bitte keine Wertsachen mitbringen, da die Nutzung der Schließfächer momentan nicht möglich ist. Bitte schalte Dein Handy auf Flugmodus.*
3. *Zur Begrüßung schenken wir uns ein Lächeln statt einer Umarmung oder Händeschütteln.*
4. *Achte bitte auf die Händedesinfektion beim Eingang und/oder in der Toilette.*
5. *Im Transitbereich empfehlen wir weiterhin das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung und die Abstandsregeln einhalten.*
6. *Gehe bitte anschließend in den Übungsraum und lege deine Matte auf die Bodenmarkierung aus. Dort kannst Du die Maske wieder absetzen. In die Armbeuge husten oder nießen.*
7. *Wir setzen keine Hilfsmittel ein und verzichten auf Kontakt, Singen und verstärkte Atemübungen während des Unterrichts.*
8. *Da wir die Räumlichkeiten regelmäßig lüften, empfehlen wir Dir eine wärmende Jacke mitzubringen.*
9. *Wir geben keine Getränke aus. Bei Bedarf bring bitte Dein eigenes Getränk in einer nicht zerbrechlichen Schraubflasche mit.*
10. *Nach Beendigung der Stunde bitte das Studio bzw. die Anlage zügig verlassen.*

Ich habe die Abstands- und Hygieneregeln zur Kenntnis genommen und akzeptiert.
Mit der Teilnahme am Unterricht erteile ich mein Einverständnis.

Christine Schmid
Yoga & Pilates
Struwelpeterstraße 11a · 81739 München
Telefon 089 / 60 01 90 77
info@cs-yoga-pilates.de · www.cs-yoga-pilates.de

© Ray Lomas