

# AUS AKTUELLEM ANLASS

# COVID-19

## Schutz- und Hygienemassnahmen

- Wir bitten Euch, beim Betreten des SPIRIT STUDIOS eine Maske zu tragen, so dass wir Euch & die TrainerInne schützen & den Studiobetrieb möglichst aufrecht erhalten können. Sobald ihr Euren Trainingsplatz erreicht habt, kann die Maske abgelegt werden.
- Vor & nach dem Training bitte die Hände waschen und/oder desinfizieren.
- Zur Begrüssung das Händeschütteln unterlassen.
- „social distancing“: wo möglich den Abstand von 2 Metern einhalten
- Die Matten und Geräte vor und nach der Stunde gründlich reinigen/desinfizieren.
- Ihr dürft gerne Eure eigene Matte mitbringen oder die Trainingsfläche mit einem Tuch abdecken.
- Die Räume werden regelmässig gelüftet und es wird auch mit offenem Fenster unterrichtet, falls es die Temperaturen zulassen. Zudem sorgt ein Luftreiniger für saubere Luft.
- Weiterhin werden wir die taktilen Anleitungen aufs Nötigste reduzieren.
- Wir empfehlen, die Garderoben nur zu dritt zu nutzen. So dass der Abstand eingehalten werden kann.
- Nach dem Training das Studio möglichst rasch verlassen, so dass es zu keiner Menschenansammlung kommt.
- Weiterhin unterstützt viel Bewegung, eine gesunde Ernährung & frische Luft das Immunsystem.
- Wenn ihr Euch nicht gut fühlt, lieber zu Hause bleiben. Falls ihr bereits Stunden reserviert habt, einfach bei uns melden!

als Grundlage dient die aktuellste Vorgabe des BAGs Schweiz, BASPO und Yogaverband Schweiz, Stand 19.09. 2020

**Passt auf Euch auf!**