

UNSERE CORONA-SCHUTZMASSNAHMEN

Wir haben folgende Massnahmen ergriffen, um allen Teilnehmenden, Trainerinnen und Trainern ein den Umständen entsprechend sicheres Training anzubieten und bitten dich weiterhin um deine aktive Mithilfe. **Halte dich jederzeit an die geltenden Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG sowie an unser Schutzkonzept.**

Komm nur ins Training, wenn du dich **absolut gesund fühlst**. Bei den kleinsten Krankheitsanzeichen oder auch bei Allergien mit Niesen, Husten etc. bitten wir dich, dich frühzeitig – zum Schutz von uns allen – abzumelden und dem Training im Studio zwingend fernzubleiben.

- > Abmeldung für Matte/Yoga bis 12 Stunden vorher, für Allegro bis 24 Stunden vorher (wenn möglich gleich im Online Tool mit deinem Login oder ansonsten per E-Mail).
- > Melde dich bitte unbedingt immer auch ab, wenn du aus anderen Gründen nicht teilnehmen kannst, damit eine andere Person die Chance erhält, vor Ort mitzumachen.
- > Du hast jederzeit die Möglichkeit, von zu Hause an unseren ONLINE LIVE Trainings teilzunehmen.

Besonders gefährdete Personen (Risikogruppen) empfehlen wir, **unser ONLINE LIVE Angebot zu nutzen**.

Finde dich **maximal 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein, am besten bereits in deiner Trainingsbekleidung**. Sobald du im Studio bist, gehe möglichst direkt in den Trainingsraum und installiere dich auf deiner Matte oder deinem Allegro.

Nach dem Training bitten wir dich, das Studio rasch zu verlassen, damit es zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainings nicht zu räumlichen Engpässen und einer zu starken Durchmischung der Teilnehmenden kommt.

Beim **Betreteten des Studios sowie in der Garderobe besteht eine Maskentragepflicht**. Wenn pro Person mindestens 4 m² Fläche zur Verfügung stehen, dann kann das Pilates Training ohne Maske stattfinden. Falls weniger Fläche pro Person zur Verfügung steht – die 1,5m Abstand zwischen den Personen aber eingehalten werden können – müssen alle Personen eine Schutzmaske tragen, auch während des Pilates Trainings. **Wir empfehlen grundsätzlich das Tragen der Maske auch während des Trainings, es besteht allerdings keine Pflicht**. Im Trainingsraum ist die **Anzahl Personen neu auf 5 begrenzt**.

Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir im Studio konsequent**.

Reinige deine Hände unmittelbar vor und auch nach dem Training gründlich.

- > Benutze die Desinfektionsmittelspender beim jeweiligen Eingang.
- > In der Toilette stehen dir Wasser, Seife und Papierhandtücher zur Verfügung.

Gerne kannst du **dein eigenes grosses Handtuch oder deine eigene Matte** und – bei Bedarf – deine eigene Getränkeflasche mitbringen. Das Tragen von Socken ist nicht obligatorisch.

Wir verzichten – wenn immer möglich – auf die Handhabung von Bargeld und bieten dir zusätzlich die **Möglichkeit, via TWINT zu bezahlen**.

Deine Trainerin oder dein Trainer wird dich bis auf Weiteres **nicht mehr taktil begleiten**.

Desinfiziere nach Gebrauch die von dir **benutzte Matte** (auch wenn du ein Handtuch benutzt hast) **sowie allfällige Pilates Geräte/Kleingeräte** gründlich.

Wir **reinigen und desinfizieren alle Räume, Toiletten, Oberflächen, Gegenstände und Objekte**, die von mehreren Personen angefasst werden (z. B. Türklinken) **regelmässig** und sorgen dafür, dass die **Trainingsräume vor und nach jeder Stunde gelüftet werden**.

Teilnehmende sowie Trainerinnen oder Trainer, **müssen uns bei einer Infektion mit dem Coronavirus zwingend sofort Bescheid geben, damit wir das Contact Tracing umgehend in die Wege leiten können**, und begeben sich gemäss den Vorgaben des BAG in Selbstisolation/Quarantäne sowie in ärztliche Betreuung. Wir behalten uns vor, Personen mit Krankheitssymptomen jederzeit nach Hause zu schicken.

Stand 12. Dezember 2020