

SARS CoV 20 Leitfaden

Hygiene- & Schutzbestimmungen im Seminarbetrieb

Die SeminarteilnehmerInnen und die Kursleiterin prüfen in den Tagen vor dem gemeinsamen Kurstermin Ihre eigene Gesundheit (Halsweh, Fieber, Geruch- oder Geschmacksinnverlust, Husten, Durchfall, starkes Kopfweh, allgemeines Krankheitsgefühl,..).

Im Zweifelsfall bleiben Sie bitte daheim und/oder kontaktieren Sie Ihren Arzt. Bei Verdachtsfällen in Ihrem persönlichem Umfeld teilen Sie dies bitte umgehend der Seminarleitung telefonisch mit. Die aktuelle Telefonnummer wurde der Kursleitung mitgeteilt.

Gegenseitig achtsamer Umgang mit Hausverstand:

Beim Betreten des Seminarbereiches

In den Gemeinschaftsbereichen vom Ein-, Gang-, Aufenthaltsbereichen, Toiletten bis zum Platz im Seminarraum,.. tragen Sie bitte Ihren MundNasenSchutz (MNS) oder ein Gesichtsschild.

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

Während des Kurses:

Üblicherweise wird im Kursraum von der Leitung der Platzabstand bewusst gewählt. Bitte diese nicht eigenmächtig verändern, außer es ändert sich die TeilnehmerInnenzahl oder der Fokus des Kursinhaltes entsprechend tagesaktuellem Bedarf. Dann wird das gemeinsam vor Abänderungen besprochen und anschließend umgesetzt. Wenn Sie einen **guten Platz im Kursraum** für sich gefunden haben, können Sie den MNS unter Einhaltung des Mindestabstandes abnehmen. Nach Möglichkeit bleiben während des ganzen Kursverlaufes die Übungsnachbarn dieselben – so wie auch der eigene Platz!

Bei den Übungen wird dieser Abstand während der gesamten Kursdauer zum Schutze aller mit gutem Abstand aufrechterhalten.

Für **regelmäßiges LÜFTEN** wird Sorge getragen. Die Kursleitung wird hierzu auch von einer fensternahen Teilnehmerin im Bedarfsfall unterstützt. Es wird pro Stunde mindestens 5 Minuten durchgelüftet!

Deshalb ist auch für entsprechende - nicht nur frische Kleidung - sondern auch wärmere Kleidung indoor & warme Socken mitzubringen!

Falls bei Übungen der 1 Meter Abstand unterschritten wird, ist MNS anzulegen.

Übungsgeräte

Während der gesamten Seminarzeit werden die Übungsgeräte selbst mitgebracht oder die Therapiegeräte vor Ort desinfiziert z. B. großer Pezziball.

Oberflächendesinfektionsmittel steht bereit!

Pausengestaltung

Die Pausen werden, wenn möglich im Freien oder mit Durchlüften genossen; eine Alternative stellt die Jause am Platz oder vereinzelt mit Abstand bzw. an verschiedenen, stimmigen Orten dar.

Unter Einhaltung der Abstandsregeln können Getränke (Tee, Wasser,..) vom Pausenraum geholt werden.

Gemeinschaftsjause

Das Angebot von Snacks & Getränken entfällt.

Gaderobe

Zur Ablage von Gepäck oder Kleidungsstücken, Schuhen,... definiert jede/r sein eigenes Plätzchen sichtbar.

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

Der/die NachbarIn hält Abstand zur Kleiderablage der nächsten Person.

Private frische Lein-, Tücher oder Handtücher zum Schutz von Matten bzw. sich selbst können gerne mitgebracht werden.

Bei Verunreinigungen ist in jedem Fall eigenverantwortlich für Desinfektion zu sorgen.

Durch das Benützen von frischer Kleidung und möglichst erfrischten Füßen & mit Seife gewaschenen Händen haben wir alles Mögliche achtsam berücksichtigt, um gemeinsam und auch jede/r für sich GESUND durch diese Zeit zu kommen.

Es lebe die Stärkung unseres Immunsystems und die Lebensfreude durch Bewegung.

„Wir haben es (auch) in der Hand!“