



SCHUTZ- UND HYGIENEPLAN

GÜLTIG AB 08. JUNI 2020

Ziel des Hygieneplans ist die Eindämmung der Verbreitung des Covid-19-Virus (Coronavirus) durch geeignete Maßnahmen während des Betriebs des Pilates Studios. Dieser Plan orientiert sich an der Checkliste des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie am Rahmenhygienekonzept Sport vom 29. Mai 2020:

- Personen mit entsprechenden Krankheitssymptomen oder mit Kontakt zu Covid-19 in den letzten 14 Tagen sind vom Training ausgeschlossen und haben keinen Zutritt zum Studio.
- Bitte verwenden Sie eine **Mund-Nasen-Maske beim Eintreten und Verlassen** des Studios und beim Aufsuchen des WCs. **Während des Trainings können Sie Ihre Maske abnehmen.** Falls keine Maske mitgebracht wurde, halten wir im Studio Einwegmasken für 1,00 Euro je Stück bereit.
- Der **Mindestabstand von 1,5 Meter** ist einzuhalten. Die Trainingsplätze (Gymnastikmatten, Chairs, Reformer, Springboards) sind durch unser Team im entsprechenden Abstand angeordnet. Bitte lassen Sie die Matten nach der Reinigung so liegen, wie Sie sie vorgefunden haben.
- Im Studio selbst können sich aufgrund der großzügigen Flächen und Lüftungsmöglichkeiten bis zu 22 Personen in unterschiedlichen Räumen gleichzeitig aufhalten.
- Es gibt in Zukunft die Möglichkeit, Ein- und Ausgang zu trennen. **Der Eingang befindet sich zwingend im Erdgeschoss, ein Ausgang in Zukunft im ersten Stock.**
- Bitte beachten Sie die **allgemeinen Hygieneempfehlungen** (Niesen in die Ellenbogenbeuge, regelmäßiges gründliches Händewaschen, Vermeiden unnötiger Berührungen des eigenen Gesichtsbereichs) und benutzen Sie gern die von uns bereitgestellte Händedesinfektion.
- Bitte bilden Sie **keine Wartegruppen ohne ausreichenden Abstand vor dem Studio.** Stunden beginnen pünktlich und dauern 45 Minuten. Im Anschluss gibt es eine 15-minütige Pause, um gründlich zu lüften sowie ein Reinigen der Übungsplätze möglich zu machen. Erst kurz vor der nächsten Stunde darf die nächste Gruppe in den Raum.
- Unsere Umkleiden können permanent gelüftet werden. Deshalb ist eine eingeschränkte Nutzung einzeln bzw. zu zweit möglich. Die Duschen dürfen aktuell leider nicht benutzt werden. Die

großzügigen Wartebereiche können unter Beachtung der notwendigen Abstände eingeschränkt genutzt werden. Toiletten bitten wir Sie nur einzeln zu betreten. Ihre Schuhe dürfen Sie gern in den Umkleidebereichen abstellen und Wertsachen einschließen.

Bitte erscheinen Sie zum Kurs/Training möglichst bereits in Trainingskleidung. Wem das nicht möglich ist, dem gewähren wir gern Zutritt zu einem Umkleideraum.

- Das Training findet durch die Kursleitung sicher angeleitet statt. Indem wir Abstände wahren und intensive verbal und beispielhaft korrigieren, ist auch ohne Körperkontakt ein qualitativ hochwertiges Training möglich.
- Wie auch bisher üblich findet eine **Desinfektion der Gymnastikmatten, Liege- und Berührungsflächen der Pilates-Geräte nach jeder Stunde** statt. Andere Kontaktflächen (Türklinken, Handläufe, ...) werden regelmäßig, mehrfach täglich durch unser Team gereinigt und desinfiziert.
- Wir lüften die Trainingsräume (wenn möglich) auch während des Trainings sowie wie gewohnt durch Öffnen aller Fenster nach jedem Training.
- Während des Trainings benutzen wir keine Hilfsmittel oder Kleingeräte, die nicht desinfiziert werden können. Die Handschlaufen der Reformer werden nach jeder Stunde ebenfalls mit desinfiziert.
- Bitte nutzen Sie **alle ausnahmslos ein eigenes, ausreichend großes Handtuch als Unterlage** auf den Liegeflächen. Ebenso gilt **ausnahmslos eine Sockenpflicht im Studio**. Gern können Sie spezielle Pilates-Socken an der Rezeption erwerben.
- Speisen und Getränke werden vom Studio in der bisher gewohnten Weise aktuell nicht mehr angeboten.
- Durch unsere Buchungssysteme können wir zu jeder Zeit nachvollziehen, wann welche Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer im Studio sind und so eine zügige Information veranlassen.
- Ansprechpartner in Hygiene-Fragen sind Hildegard Bohlig und Lorenz Wohanka, denn für uns beginnt Verantwortung in der Führungsebene eines Unternehmens: **bei Fragen und für Informationen kommen Sie gern auf uns zu!**

Wir wünschen uns allen mit Hilfe der vorgenannten Regelungen einen angenehmen Aufenthalt und viel Spaß beim Training!

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihr aktives Mitwirken!

**HILDEGARD BOHLIG UND LORENZ WOHANKA
SOWIE IHR GESAMTES BEWEGUNG IN BALANCE TEAM**

