



bewegungsraum

## Schutzkonzept Bewegungsraum

Das vorliegende Schutzkonzept basiert auf den Vorgaben des BAG (Stand 23. Oktober 2020) sowie auf den Empfehlungen des Berufsverbandes für Bewegung & Gymnastik und Yoga Schweiz.

- Seit dem 23.10. gelten im Kanton Bern neue Regeln. Nach intensiven Recherchen und Abklärungen dürfen im Bewegungsraum Yoga- und Pilates stattfinden unter dem strikten einhalten des Schutzkonzeptes.
- Es gilt weiterhin Maskenpflicht in öffentlichen Räumlichkeiten. Du trägst eine Maske im Treppenhaus bis du im Bewegungsraum an deinem Platz bist und ihn eingerichtet hast. Lege deine Maske in eine Schutzhülle (Stoff oder Papier kein Plastik) neben deine Matte. Beim Verlassen deiner Matte und des Raums ziehst du Maske wieder an.
- Wir bitten dich vor dem Betreten der Räumlichkeiten als erstes die Hände zu desinfizieren. Im Empfangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel.
- Bitte betrete und verlasse den Kursraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von 2 m. Du wirst gebeten auch ausserhalb des Studios die Abstandsregeln einzuhalten.
- Wechsel zwischen den Lektionen 15 Minuten. Verlasse deinen Kurs bitte zügig und wenn möglich einzeln. Die nachfolgende Gruppe wartet vor dem Haupteingang und wird erst 5 Minuten vor Beginn eingelassen.
- Bringe ein eigenes Tuch und wenn vorhanden deine eigene Matte mit. Ansonsten stehen Matten zur Verfügung. Diese werden nach der Lektion gründlich mit Desinfektionsmittel gereinigt. Lege deine Matte auf die vorgegebene Markierung.
- Komme wenn möglich bereits umgezogen in den Kurs. Solltest du doch die Garderobe benutzen, dann bitte zügig und einzeln. 1 Person in Garderobe. Duschen ist untersagt.
- Die Teilnehmenden jeder Lektion werden mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann nachträglich die Nachverfolgung mittels Präsenzliste gewährleistet werden.
- Die Gruppengrößen sind auf ein Maximum beschränkt. Um die Gruppengröße zu kontrollieren melde dich 12h vor Kursbeginn jeweils bei deiner Trainerin per Whatsapp oder SMS mit 👍 inkl. Wochentag abgekürzt MO, DI an (bitte nur Anmeldungen). Anmeldungen sind obligatorisch und verbindlich.
- Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.
- Es werden auf unbestimmte Zeit keine neuen Mitglieder aufgenommen, ausser es hat wirklich Platz in den einzelnen Gruppen.
- Besonders gefährdete Personen werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten und aus eigenem Ermessen die Kurse zu besuchen.
- Jeder Einzelne entscheidet für sich selbst und trägt Eigenverantwortung, ob er in die Kurse kommen möchte.
- Handle selbstverantwortlich, bleib Zuhause wenn du Krankheits-Symptome hast (Fieber, Husten etc). Treten Krankheitssymptome nach einem Kursbesuch auf, ist dies sofort an Sandra zu melden.



bewegungsraum

- **Vermeide Körperkontakt mit anderen Teilnehmern (wie Umarmungen, Hände schütteln etc.)**
- **Im Moment unterlassen wir das Korrigieren in den Übungen, wir unterstützen dich verbal.**
- **Gebrauchtes Material wird anschliessend gut desinfiziert und in einen separaten Behälter für die Quarantäne gelegt.**
- **Der Raum wird nach jedem Kurs gut gelüftet und gründlich gereinigt.**

Wir danken für dein Verständnis und deine Unterstützung.  
Dein Bewegungsraum-Team