



bewegungsraum

Schutzkonzept Bewegungsraum

Das vorliegende Schutzkonzept basiert auf den Vorgaben des BAG (Stand 27. Mai 2021) sowie auf den Empfehlungen des Berufsverbandes für Bewegung & Gymnastik und Yoga Schweiz.

- Seit dem 19.4.2021 dürfen wieder Präsenzunterricht in Innenräumen mit striktem einhalten des Schutzkonzeptes durchgeführt werden.
- In Innenräumen besteht generell Maskenpflicht. Du trägst eine Maske im Treppenhaus, beim Betreten des Bewegungsraumes, in der Garderobe. Der Mindestabstand von 1.5 m zwischen den Personen muss, wo dies räumlich umsetzbar ist, eingehalten werden.
- Trainieren ohne Maske in Innenräumen. Auf das Tragen einer Maske kann nur verzichtet werden, wenn genügend Platz vorhanden ist. Für Stationäre, ruhige Sportarten wie Pilates, Yoga & Rückengymnastik müssen mindestens 10m² pro Person zu Verfügung stehen und 3 Meter Abstand. Bei Ausdauertraining, wo verstärktes Atmen notwendig wird (z.B. Group-Fitness), sind mindestens 25m² vorgeschrieben. Sobald bei FFF, Bodytoning und TriloChi nur auf der Matte und an Ort gearbeitet wird, gelten dieselben Massnahmen ohne Maske wie bei ruhigen Angeboten wie Pilates und Yoga.

Bewegungsraum Maskenpflicht Regeln.

Maskenpflicht	Max Teilnehmer	Trainer	Zoom	Angebot
10m ² 1.5 m Abstand	8	1	Max. 15	Pilates & Yoga
10m ² 1.5 m Abstand	7	1	Max. 15	FFF, TriloChi, Bodytoning
Unterricht ohne Maske				
10m ² 3 m Abstand	6	1	Max 15	Pilates & Yoga
25m ²	3	1	Max. 15	FFF, TriloChi, Bodytoning

- Für den Präsenzunterricht ist die Gruppengrösse limitiert: Pilates & Yoga absolutes MAX 8 Teilnehmer*Innen, FFF, Bodytoning, TriloChi absolutes MAX 7 Teilnehmer*Innen. Sobald die Trainerin den Kurs in der Gruppe eröffnet hat kannst du dich bis **12h** vor Kursbeginn per WhatsApp oder SMS mit „Live 👍“ oder „Zoom 👍“ anmelden. Anmeldungen sind obligatorisch und verbindlich.
- Wir bieten Präsenz- und weiterhin Onlinekurse via Zoom an. So bieten wir für alle Zugriff zu unserem Angebot.
- Es gelten nur die Anmeldungen über den Chat. Es werden keine separaten Anmeldungen oder Reservationen entgegengenommen.
- Sport im Freien: Im Freien darf Sport in Gruppen betrieben werden. Der Abstand von 1,5 Metern ist stets einzuhalten. Ist dies nicht möglich, müssen Masken getragen werden.
- Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt. Egal ob Live oder Zoom.



bewegungsraum

- **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 1.5 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.**
- **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 eigenverantwortlich, bleib Zuhause wenn du Krankheits-Symptome hast (Fieber, Husten etc.). Treten Krankheitssymptome nach einem Kursbesuch auf, ist dies sofort an Sandra zu melden.**
- **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.**
- **Bestimmungen Corona Beauftragte des Bewegungsraumes.
Sandra Grundisch, tel: 079 671 52 85, info@bewegungsraum-saanen.ch**

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