

Teilnehmerinformation Kursteilnehmer

Anlage 1 zum Durchführungskonzept vom für Präsenzkurse Ina Friebel Physiosonne

Verhaltens-, Sicherheits- und Hygieneregeln:

- Die Anreise erfolgt bereits in Sportkleidung.
- Durch die vermehrte Lüftung können die Kursräume kühler sein, entsprechende Sportkleidung ist von den Kursteilnehmern einzuplanen.
- Die Kursteilnehmer warten vor Kursbeginn auf dem Parkplatz oder vor dem Eingang und halten einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.
- Jeglicher Körperkontakt (auch z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt. Der Kurs wird kontaktfrei durchgeführt. Dieses gilt nicht für Teilnehmer aus dem gleichen Hausstand.
- Die Kursteilnehmer betreten die Kursräumlichkeiten erst nach Aufforderung der Kursleitung.
- Die Kursteilnehmer alter 6 Jahre tragen eine FFP2 Maske (oder mindestens gleichwertig). Diese Maske wird über Mund und Nase getragen.
- Die Maske darf, am vom Kursleiter zugewiesene Trainingsplatz, bei der Sportausübung abgelegt werden.
- Die Trainingsplätze haben mindestens 1,5 Meter Abstand zueinander.
- Beim verlassen des Platzes, bei Kursende oder beim WC Gang, ist die Maske wieder zu tragen.
- Vor dem Kursbeginn weist der Kursleiter auf die Regeln hin.
- Bei einer Inzidenz größer 35 ist eine Teilnahme nur geimpften, genesenen oder getesteteten gestattet. Tagesaktueller Wert: <https://www.ingolstadt.de/corona>
Ausgenommen sind Teilnehmer unter 6 Jahre.
- Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Kursräume und die Teilnahme am Kurs untersagt.
- Die Kursteilnehmer fühlen sich gesund und zeigen keine Krankheitssymptome. Im Falle einer Erkrankung bis zu 14 Tage nach dem Trainingstermin informieren diese umgehend auch die

Kursleitung Ina FriebeI. Haben die Kursteilnehmer in den letzten 14 Tagen einen Kontakt zu einem Corona-Infizierten, bleibe diese dem Training fern. Sollte sich Kursteilnehmer nach dem Kurstermin Kenntnis über einen solchen Kontakt erlangen, informiere diese auch umgehend die Kursleitung Ina FriebeI.

- Die Kursteilnehmer desinfizieren sich die Hände vor dem Kursbeginn.
- Auf den Einsatz von Sportmaterialien wird möglichst verzichtet.
- Die Kursteilnehmer bringen sich eine geeignete Unterlage (Yogamatte oder große rutschhemmende Decke) selber mit.
- Die Kursteilnehmer bringen ein eigenes Desinfektionsmittel sowie ein geeignetes Handtuch mit.
- Die Kurse werden im aeroben Bereich durchgeführt
- Nach Abschluss des Kurs erfolgt die unmittelbare Verlassen des Kursraumes mit sofortiger Abreise der Teilnehmer..