



Auflagen zur Wiedereröffnung des Studios Mohnblume zu Corona-Zeiten

1. Die Umkleide bleibt für Gruppen geschlossen

Kommt also bitte bereits umgezogen bzw. mit eurer Pole Kleidung untergezogen und begeben euch direkt in den Kursraum. Wenn ihr Taschen oder ähnliches in der Umkleide lassen wollt, achtet bitte darauf, dass sich grundsätzlich nur eine Person zeitgleich in der Umkleide befindet.

2. Mindestabstand von 2,5m in den Kursräumen

- Alle Kurse - bis auf Aerial Hoop - finden im Pole Raum statt.
- Für *Yoga*, *Yogalates* und *Strength&Flexibility* gibt es Markierungen auf dem Boden, wo die Matten liegen müssen. Wer als erstes den Raum betritt, nimmt bitte einen der hinteren Plätze. Beim Verlassen des Raumes hängen diejenigen, die am dichtesten an der Tür sind, ihre desinfizierten Matten zuerst zurück und verlassen (leider) umgehend das Studio. Die anderen folgen in entsprechender Reihenfolge. Es gibt pro Kurs nur noch 6 statt 8 Plätze.
- Pro *Aerial Hoop* Kurs gibt es nur noch 4 statt 8 Plätze.
- Für die *Pole Dance* Kurse bleibt es bei 6 Plätzen, solange der Yoga/Hoop Raum frei ist und für Bodenübungen mitgenutzt werden kann. Bei parallel stattfindendem Kurs ist die Teilnehmerzahl beim Pole auf 4 begrenzt.
- Für Pole Dance und Aerial Hoop werden die Spotting-Regeln gelockert: Normalerweise gilt "Über Kopf geht es nur mit Spotter!". Vorübergehend gilt: bei Moves, mit denen Du Dich super sicher fühlst, darfst Du nach Absprache mit der jeweiligen Trainerin mit Matte ohne Spotting über Kopf gehen. Für Deine Sicherheit wird von allen Trainerinnen bestmöglich versucht, vorerst Moves und Combos zu lehren, die keine zwingende Spotting Pflicht erfordern. Wir appellieren an Deine eigenverantwortliche Einschätzung Deiner aktuellen Fähigkeiten.
- Aufgrund des schmalen Flurs müssen die Teilnehmer/innen vom Vorkurs erst das Studio verlassen, bevor die Teilnehmer/innen für den Folgekurs herein kommen. Verlass daher bitte nach Kursende umgehend das Studio und erscheine pünktlich zu den Kursen. Lass bitte erst die Teilnehmer/innen vom Vorkurs das Gebäude verlassen, bevor Du für den Folgekurs hereinkommst. Achte bitte auf die Abstandsmarkierungen von mind. 1,5m am Boden.
- Klangschalen-Massagen können leider nicht angeboten werden.

3. Ausschluss von Teilnehmer/innen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung

Sehr ungern schließe ich jemanden aus, aber solltest Du krank sein, ist es vor allem für Dich selbst besser, Zuhause zu bleiben und Dich auszuruhen.

4. Verstärkte Hygienemaßnahmen

- Das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung ist beim Betreten des Studios Pflicht. Sobald Du Deinen "Sportplatz" erreicht hast, darfst Du diese abnehmen, um genügend Luft zum Atmen zu genießen. Denke bitte daran, beim Verlassen des Studios die Mund- und Nasenbedeckung erneut zu tragen. Das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung während der Kurse ist demnach KEINE Pflicht, darf auf Wunsch aber selbstverständlich gemacht werden.
- Vor Betreten des Kursraums bitte Hände waschen oder desinfizieren. Ein Handdesinfektionsspender befindet sich im Eingangsbereich auf der linken Seite.
- Auf den Matten - Crash Mats ausgenommen - gilt Handtuchpflicht. Zusätzlich werden die Matten nach jeder Nutzung desinfiziert. Wer eine eigene Matte (oder sonstiges Equipment wie Decke oder Blöcke) mitbringen kann, tut dies bitte! Wer Blöcke oder Decken aus dem Studio nutzt, muss ein eigenes frisches Handtuch drauflegen. (Bestenfalls bei z.B. Spagattraining ein kleines Handtuch pro Block - alternativ sind dünne Handschuhe eine Option)
- Die Hoops und Crash Mats werden nach jeder Nutzung desinfiziert. Dein Hoop und Deine Matte müssen grundsätzlich desinfiziert werden, bevor sie an jemand anderen übergeben werden.
- Die Stangen und Crash Mats werden nach jeder Nutzung desinfiziert. Deine Stange und Deine Matte müssen grundsätzlich desinfiziert werden, bevor sie an jemand anderen übergeben werden.
- Es gibt KEINE Studio-Tücher für die Stangen oder Hoops. Jede/r Schüler/in bringt ein eigenes Pole/Hoop-Tuch und ein separates Tuch für die Hände mit - bestenfalls in unterschiedlichen Farben, sodass sie nicht verwechselt werden können. Desinfektionssprühflaschen stehen vor Ort in ausreichender Anzahl zur Verfügung.
- Die Teebar muss leider geschlossen bleiben. Bitte siehe von der Benutzung der Studio Becher ab.
- Für eine ausreichende Belüftung im Kursraum wird ausschließlich von den Trainerinnen gesorgt.
- Die Türklinken sowie Fensterhebel werden regelmäßig von allen Trainerinnen desinfiziert.

Danke für das Einhalten dieser Auflagen.