

Yoga für Senioren

Hygieneschutzmaßnahmen für alle:



Voraussetzung des Unterrichtes / Einlass in die Stunde

- **Vor Eintreten** in den Yogaraum ist **gründliches Händewaschen** aller TeilnehmerInnen im WC der Einrichtung erforderlich.
- Bei Betreten des Yogaraums Hände desinfizieren.
- Es liegt eine Teilnehmerliste aus, die bei Ankunft abgezeichnet wird. Mit der Eintragung in die Liste wird gleichzeitig das Einverständnis gegeben, dass im Falle einer Infektion eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin die Daten an das Gesundheitsamt weitergeleitet werden dürfen.
- Es werden nur angemeldete Teilnehmer zugelassen
- Die **Abstandsregelung von 1,5 Metern** im Gebäude und Yogaraum beachten.
- **TeilnehmerInnen mit Erkältungssymptomen bzw. Anzeichen einer Infektion sind nicht zugelassen.** Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Verhalten in den Räumlichkeiten / Unterrichtsablauf

- Die Teilnehmenden tragen bei Betreten und Verlassen des Unterrichtsraumes einen **Mund-Nasen-Schutz**.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, **in Yogakleidung** oder bequemer Kleidung zum Üben zu kommen.
- Generell gilt **Maskenpflicht in den Räumen**, bis der Platz auf der Übungsmatte eingenommen wurde. Dort kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden. Die Mund-Nasenbedeckung bitte während des Unterrichts in einer **kleinen Plastiktüte**, Gefrierbeutel, o.ä. aufbewahren. Bitte nicht irgendwo ablegen oder aufhängen.
- Neben dem **Beachten der Husten- und Nies-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln** (auch vor der Toilette) sollten keine Gegenstände wie Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.
- Der **direkte körperliche Kontakt** durch Hilfestellungen ist zum Schutz der Teilnehmenden und der Lehrenden nicht erlaubt.
- **Keine Gruppenbildung** vor und nach der Yogastunde

Yoga-Hilfsmittel

- Die **desinfizierten Yogamatten** sind in einem Abstand von 1,5 Metern bereits im Unterrichtsraum ausgelegt.
- Den Teilnehmenden bringen ein **frischgewaschenes, großes Handtuch** mit.
- Zum Schutz der eigenen Gesundheit **verzichten wir auf weitere Yogahilfsmittel** wie Gurt und Block, außer Stuhl (mit Handtuch belegt).

Raumhygiene

- Wir lassen das Fenster geöffnet oder lüften in häufigen Abständen den Unterrichtsraum – je nach Witterung bleibt beim Yoga üben ein Fenster auf, bitte bringt ausreichend warme Yogakleidung mit.
- Der Raum wird nach Beendigung der Stunde mind. 20 Min. gelüftet.

Herzlichen Dank für die Beachtung!