

## Corona Hygienemaßnahmen Feldenkrais Friedrichshagen

- Achten Sie auf die jeweils aktuell vom RKI und von der Bundes-/Landesregierung gebotenen Hygieneempfehlungen. Umfassende Informationen zu Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor COVID-19 stellt die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln.html) bereit.  
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln.html>
- Personen aus Risikogruppen sollten aus Eigenschutz von einer Teilnahme an den Kursen absehen. Gleiches gilt, wenn im Haushalt Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf leben. Bitte beachte dazu die aktuellen Hinweise des RKI.
- Bei vorhandenen Krankheitsanzeichen (insb. bekannten Corona Anzeichen!) oder wenn Sie Kontakt mit Infizierten hatten, dürfen Sie den Kurs nicht besuchen.
- Halten Sie zu allen Kursteilnehmer\*innen, mind. 1,5m Abstand.
- Der Eingangsbereich darf nur von einer Person gleichzeitig betreten werden. Bitte warten Sie bis ich Sie einlasse. Ich bin 15. Min. vor Kursbeginn anwesend.
- Ziehen Sie vor dem Eintritt in das Gebäude ihre **Mund-Nasen-Bedeckung** auf. Auf der Matte kann die Maske für die Dauer der Kurse abgenommen werden.
- Nach dem Ausziehen Ihrer Jacke und Schuhe erst im Bad die **Hände desinfizieren** mit Hände Desinfektionsmittel **oder mit Seife 20-30 sek. gründlich waschen**.
- Bitte kommen Sie, wenn möglich, bereits in ihrer Feldenkraiskleidung.
- Ich Sorge vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung. Ziehen Sie sich dazu warm genug an, weil es vielleicht etwas zieht.
- In den Kursräumen habe ich die Matten schon ausgelegt, sodass der Abstand gewahrt bleibt.
- **Bitte bringen Sie ein großes Laken oder Tuch mit, das die Matte vollständig bezieht. Und ein kleines Handtuch für auf dem Kopfkissen.**
- Türklinken und Kontaktflächen werde ich vor und nach dem Kurs desinfizieren.