

## Schutz- und Hygienekonzept für Offene Yoga-Stunden Herbst 2020

### Teilnehmerzahl

Begrenzung der Teilnehmerzahl in Abhängigkeit von dem zur Verfügung stehenden Raum.

- Budenheim Turnhalle KITA Gonsenheimer Str. maximal 5 Personen
- Uhlerborn Bürgertreff maximal 6 Personen
- Wackernheim DGH maximal 10 Personen

### Abstandsregelung:

Zwischen den Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden wird ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Durch Anbringung von Bodenmarkierungen ist dies gewährleistet. Vor allem im Eingangsbereich und Toilettenbereich ist diese Abstandsregelung einzuhalten. Verzicht auf Treffen vor oder nach der Yogapraxis. Die TeilnehmerInnen verlassen den Raum einzeln mit ausreichend Abstand.

### Equipment

Nur eigene Yogamatten und Zubehör verwenden, diese bitte vor Benutzung desinfizieren mit bereitgestelltem Desinfektionsmittel. Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten vor, während und nach jeder Stunde. Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen vor und nach jeder Stunde (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.). Bitte vermeide die Berührung generell. Kein Angebot von Getränken.

### Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

Für ausreichende Handwaschmöglichkeit ist in den Toiletten gesorgt. Sanitäreanlagen sind mit Seifenspendern und Papierhandtücher ausgestattet. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände waschen oder desinfizieren.

Handdesinfektionsmittel steht direkt am Eingang zur Verfügung.

### Personenbezogene Maßnahmen

Die TeilnehmerInnen betreten die Gebäude mit einer angelegten Atemschutzmaske und legen diese nur auf der eigenen Yoga-Matte ab. Auch für Toilettengänge muss sie getragen werden. Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen sind durch Buchung der einzelnen Termine erfasst. TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Dörthe Hortig  
Yoga-Lehrerin

Hauptstraße 26  
55257 Budenheim

T 0 61 39 - 29 32 526

M 01 72 - 51 15 263

[www.doerthehortig.de](http://www.doerthehortig.de)

[mail@doerthehortig.de](mailto:mail@doerthehortig.de)



Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln sollten keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.

Die TeilnehmerInnen kommen schon umgezogen zum Unterricht.

Die TeilnehmerInnen werden vor Beginn der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen. (Email/Website/Aushang/Ansage)

### Yogapraxis

Eine ruhige Yogapraxis wird angeleitet. Jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht wird vermieden werden. Der direkte Kontakt durch Hands on wird zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz vermieden. Es werden keine Atemübungen ausgeführt, die den Ausatem verstärken (Kapalabhati/Bhastrika). Es wird nicht gesungen.

### Sonstige Regelungen

Zwischen den einzelnen Kursen ist mit 30 Minuten ausreichend Zeit eingeplant, damit die TeilnehmerInnen eines Kurses die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt und die nächsten TeilnehmerInnen sich vorbereiten können.