



Hygiene- und Abstandsregeln

Das kennst du schon!

- ✓ Bitte trage eine Maske (medizinische Maske (OP-Maske) oder eine Maske der Standards KN95/N95 oder FFP2).
- ✓ Beim Eintritt ins Studio Hände am Eingang gründlich desinfizieren.
- ✓ Umkleiden dürfen genutzt werden.
- ✓ Die Maske kannst du abnehmen, sobald du auf deinem Gerät oder deiner Matte bist. Wenn du die Matte/dein Gerät verlässt bitte Maske aufsetzen.

Neu für dich!

Für das Training im Studio gilt die Testpflicht!

- ✓ PCR-Test mit Nachweis
- ✓ Schnelltest (Nachweis nicht älter als 24 Stunden)
- ✓ Selbsttest (Du kannst einen eigenen mitbringen und hier vor Ort im Hof unter unserer Aufsicht machen. Für den Notfall haben wir auch Selbsttests vorrätig für 5€). Wenn du einen Selbsttest vor Ort machen möchtest, komme bitte mind. 20 Minuten vor dem Kurs.
- ✓ dann entspannt trainieren ☐☐ ☐

Vollständig geimpfte sowie genesene Personen sind von der Testpflicht ausgenommen.

Vollständig geimpft ist man ab 14 Tage nach der letzten erforderlichen Dosis. Bitte Impfnachweis (z.B. gelber Impfpass) mitbringen.

Wir dokumentieren das hier, damit du es nicht bei jedem Training vorzeigen musst.

Welche Nachweise müssen Geimpfte und Genesene vorlegen?

Geimpfte müssen einen Nachweis für einen vollständigen Impfschutz vorlegen – zum Beispiel den gelben Impfpass. Je nach Impfstoff bedarf es ein oder zwei Impfungen für einen vollständigen Schutz. Seit der letzten erforderlichen Einzelimpfung müssen mindestens 14 Tage vergangen sein. Zusätzlich darf man keine Symptome einer möglichen Covid-19-Infektion aufweisen. Dazu gehören Atemnot, neu auftretender Husten, Fieber und Geruchs- oder Geschmacksverlust.

Genesene benötigen den Nachweis für einen positiven PCR-Test (oder einen anderen Nukleinsäurenachweis), der mindestens 28 Tage und maximal sechs Monate zurückliegt. Auch hier gilt zusätzlich, dass die Freiheiten nur für Menschen ohne Covid-19-typische Krankheits-Symptome gelten.

#foranewyou



Hygiene- und Abstandsregeln

Für das OUTDOOR Training gilt keine Testpflicht!

Wir trainieren mit Abstand von 2m. Kontaktsport ist allerdings schon erlaubt draußen.
Bitte informiere uns auch separat, wenn du vollständig geimpft bist.
Es gibt eine Teilnahmebeschränkung. Allerdings zählen Geimpfte und Genesene hier nicht mit.

Ganz wichtig!

Wir haben sehr begrenzte Plätze im Studio und auch Outdoor. Bitte melde dich also nur an, wenn du auch wirklich kommen kannst.

Bei den Studio- und OUTDOOR Kursen gilt die bekannte 10 Std. Absagefrist (nur online im System oder über die App., nicht per E-Mail).

Sofern du spät absagst (weniger als 10 Stunden vor dem Kurs) und es kein Notfall ist, müssen wir daher eine Spät-Absage-Gebühr von 10€ berechnen, wenn du ein unlimitiertes Kurskontingent hast - ansonsten wird der Kurs dir, so wie immer abgebucht, wenn du spät absagst.

#foranewyou