

## Hygiene Konzept JAGATI Yogastudio

Stand: 13.12.2021

- Die Anzahl der TeilnehmerInnen TN pro Kurseinheit ist über das angewendete Anmeldeverfahren auf 15 begrenzt. Für alle TeilnehmerInnen einer konkreten zeitlich festgelegten Kursstunde liegen als Kontaktdaten vor: vollständiger Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. Email Adresse. –
- Personen mit Erkältungs- oder Grippe-symptomen dürfen nur nach Vorlage eines aktuellen, negativen Covid-19-PCR-Tests teilnehmen.
- Vor Beginn der Yogakurse wurden Türklinken und andere Kontaktflächen desinfiziert, sowie die Toilettenanlagen gereinigt und wo notwendig desinfiziert.
- Der Zutritt zum Studio wird für TeilnehmerInnen erst ermöglicht, wenn alle TN eines vorangegangenen Kurses das Studio vollständig verlassen haben. Der Vorplatz des Eingangs ist weiträumig überdacht, so dass auch bei schlechtem Wetter außerhalb des Studios die empfohlenen Abstände eingehalten werden können. Einlass ist ca. 15 Minuten vor Kursbeginn.
- Im Eingangsbereich befindet sich ein Spender mit Handdesinfektionsmittel, rechts geht es zu den Toiletten. Im Damen- und im Herrenbereich der Toiletten sind zusätzliche Handdesinfektionsspender: bitte VOR dem Betreten des eigentlichen Studios die Hände desinfizieren oder mit Wasser und Seife gründlich waschen. Papierhandtücher in Damen- und Herren Toiletten sind immer vorhanden und werden, wie auch Seife und ein Desinfektionsmittel für Hände, von der Studiobetreiberin JAGATI GmbH gestellt.
- Das Betreten und Begehen des Studios ist ausschließlich mit MundNasenMaske MNM erlaubt (Hinweis an der Eingangstür).
- Der Flurbereich ist komplett bis zum Übungsraum mit Abstandsmarkierungen von 1,5 m versehen. Die markierten Abstände sind beim Betreten, Verlassen und ggf. während der Yogastunden einzuhalten.
- Die Garderobe darf maximal von 2 Menschen zeitgleich betreten werden und dient ausschließlich zur Ablage von Jacke/Mantel, Schuhen, Tasche etc.. Die Garderobe ist kein Aufenthaltsraum (Hinweis an der Garderobentür).
- Erst und nur auf der eigenen Yogamatte darf die MNM abgenommen werden.
- Nach Beendigung der Yogastunde verlassen die TN das Studio zügig, ohne sich unnötig aufzuhalten.
- Während der Yogastunde ist die Eingangstür verschlossen, so dass niemand unbefugt oder unangemeldet das Studio betreten kann.
- Unterhaltungen können vor oder nach der Yogastunde außerhalb des Studios auf dem überdachten Parkdeck unter Einhaltung der gültigen Corona-Regeln geführt werden.
- Das Yogastudio / die Betreiber stellen keine Hilfsmittel, wie zB Yogamatten, Yogakissen, Decke, Blöcke, Gurte oder anderes zur Verfügung. Jeder TeilnehmerIn bringt eine eigene Matte, ein Handtuch oder Decke mit. Es gibt keine Geräte, die von verschiedenen Menschen angefasst werden. Es werden keine Getränke angeboten oder verkauft.
- Die eigene Yogamatte muss entsprechend der auf dem Fußboden angebrachten Markierungen ausgelegt werden (Abstand von Kopf zu Kopf beträgt 2m).
- Jede/r TN'In hat einen festen Kurs, und dort einen festen Platz im Raum. Die Plätze sind auf dem Fußboden markiert und durchnummeriert, so dass die Kursleiterin aufgrund ihrer Dokumentation jederzeit nachvollziehen kann, wer wann wo gelegen hat.

- In einer Yogastunde gibt es nur sehr wenig Bewegungen im Raum. Jeder übt auf seiner eigenen Matte, die Bewegungen laufen überwiegend synchron ab. Auf besonders kreislaufanregende Übungen und intensive Atemübungen wird verzichtet. Der Abstand von 2 Metern bleibt während der Übungen konstant.
- Damit die TeilnehmerInnen möglichst wenig anfassen müssen, stehen die Türen vor und nach der Yogastunde offen, so dass ein Kontakt mit Türklinken nur zum Betreten von Toilettenkabinen erforderlich ist.
- Lüften durch Öffnen der Fenster erfolgt:
  - a) vor- und nach jeder Yogastunde im leeren Übungs-Raum mit Durchzug und Ventilationsunterstützung und
  - b) während der Yogastunde 2-3 x für 3-5 Minuten ohne Ventilatoren und ohne Durchzug.

Ansprechpartner: Monika Junker, JAGATI GmbH, Lemgoer Str. 43 a, 32689 Kalletal Telefon: 05264 2890111 oder [info@jagati.de](mailto:info@jagati.de)