

Das Studio ist ca. 120 m² gross, max. 1 Person / 10m² ist zugelassen, dies ergibt 11 Teilnehmende & die Trainerin im Raum. Die Gruppengrösse von max. 12 Personen ist einzuhalten.

- Sämtliche offiziellen Vorgaben des BAG müssen eingehalten werden, namentlich die Distanz- und Hygienemassnahmen.

Vor und nach dem Training Hände waschen/desinfizieren.

- Kursteilnehmende mit Krankheitssymptomen dürfen am Training nicht teilnehmen. Die Trainerin ist umgehend zu informieren falls Krankheitssymptome zeitnah zum Präsenztraining auftreten.
- Maskenpflicht im Gebäude, in der Garderobe, beim Matten holen, bis die TN auf der Matte sind.
- Distanz halten vor und nach dem Training. Beim Eintreten im Gebäude, in der Garderobe und nach dem Training ist der 1.5m Abstand einzuhalten.
- Bitte erscheint bereits umgezogen und pünktlich zum Training
- Abmeldungen für die Lektion bitte via Whatsapp vorgängig melden.
- Die Abgabe von Wasser, usw. ist untersagt, bitte nehmt bei Bedarf euer eigenes Getränk mit.
- Die benutzen Matten und Trainingsgeräte werden nach jeder Stunde von den Teilnehmenden desinfiziert.
- Präsenzliste wird wie gewohnt weitergeführt.
- Kein Körperkontakt, d.h. keine Hands-on