

BERATUNG ... für die Seele

BEHANDLUNG ... für den Körper

KURSE ... für den Geist

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Raum für Energie-Impulse

Die Kursangebote zeichnen sich durch ruhige, fließende Bewegungen, oder statisches Üben aus. Dynamische und eher sportliche Stile werden nicht unterrichtet. Es wird nicht gesungen. Gesundheitsfördernde präventive Aspekte und Entspannung stehen im Vordergrund. Aktuell unterrichten wir Corona bedingt Online, und Outdoor im parkähnlichen Garten.

Der Präsenzunterricht wird vorübergehend in angemieteten Räumen durchgeführt. Sofern hier abweichende Regelungen gelten werden diese vor Ort durch Aushang kenntlich gemacht.

Für den Präsenzunterricht in den Räumen haben wir folgendes Abstands- und Hygiene-Konzept aufgestellt:

- Bereitstellung Desinfektionsmittelpender /Hand-Desinfektion.
- Vorhaltung von Seife und Papierhandtüchern
- Vorhaltung von Desinfektionsspray für Toiletten und Türgriffe
- Stoßlüftung über die Fensterfront über die gesamte Raumlänge / gegenüber

Seite – 1/4

Altes Wissen – neue Wege

BERATUNG ... für die Seele

BEHANDLUNG ... für den Körper

KURSE ... für den Geist

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Raum für Energie-Impulse

Schüler*innen:

Schriftliche Information per Mail mit Lese Bestätigung an alle Schüler*innen und zusätzlicher Aushang im Eingangsbereich.

- Verkleinerte Trainingsgruppen: Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (8, max. 10 Personen), die im Optimalfall auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert. Im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere, klar definierbare Gruppe betroffen bzw. mit Quarantänemassnahme zu belegen.

Zum Schutz von Risikogruppen kann – da es diesen Gruppen gesundheitlich fördernd ist, am Unterricht teilzunehmen Rücksicht genommen. Individualtraining kann eine Option sein.

Seite – 2/4



Altes Wissen – neue Wege

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Raum für Energie-Impulse

Hygiene:

1. Nicht zum Unterricht kommen bei Anzeichen von Erkältung und Unwohlsein
2. Nicht zum Unterricht kommen, wenn du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer positiv auf Coronavirus getesteten Person hattest
3. Mindestens 14 Tage nicht zum Unterricht kommen, wenn du Urlaub in einem Risikogebiet gemacht hast
4. Informiere uns sofort, wenn du positiv auf den Coronavirus getestet wurdest
5. Betreten des Gebäudes bis zu deinem Platz im Übungsraum: Mundschutz tragen
6. Desinfektionmöglichkeit im Eingangsbereich für die Hände benutzen
7. Es werden keine Getränke (Tee) gereicht, Wasser, Getränkeflasche, bitte selbst mitbringen
8. Während des Unterrichts darf der Mundschutz nur am Übungsplatz abgenommen werden
9. Auch für den Gang zur Toilette bitte den Mundschutz benutzen
10. Toilette nach Benutzung selbst desinfizieren, die Desinfektion erfolgt zusätzlich täglich am Tagesende
11. Händeschütteln vermeiden
12. Regelmäßiges gründliches Händewaschen
13. Papierhandtücher liegen bereit
14. Hände aus dem Gesicht fernhalten. Entsprechende Übungen werden b.a.w. unterlassen.
15. Husten und Niesen in ein Taschentuch oder in eine Armbeuge
16. Dusche - sofern vorhanden – vorübergehend nicht benutzen.
17. Regelmäßiges Lüften während des Unterrichtes und in den Unterrichtspausen (20 Minuten).

Seite – 3/4

Altes Wissen – neue Wege

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Raum für Energie-Impulse

Abstand:

1. Frühestens 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn die Übungsräume betreten
2. Mit dem und beim Betreten des Gebäudes einen Abstand von mindestens 1,5 m einhalten, Warteschlangen vermeiden; insgesamt vorausschauendes Handeln und Rücksichtnahme in der Begegnung walten lassen.
3. Nicht im Flur aufhalten, dort keine Gespräche führen
4. Umkleideräume/-bereiche mit maximal 2 Personen betreten, möglichst in Sportkleidung zum Unterricht kommen, Taschen und Schuhe können abgelegt werden
5. Mit Betreten des Gebäudes zügig den zugewiesenen Platz im Übungsraum einnehmen
6. Im Vorraum können ebenfalls Schuhe und Taschen abgelegt werden
7. Im Übungsraum den Abstand von mindestens 1,5 m einhalten
8. Vorhandene Platzmarkierungen beachten
9. Nach dem Unterricht die Übungsräume zügig innerhalb von 10 Minuten verlassen

Qi Gong:

1. Maximal 8 TN im Raum von 50 qm/ 10 TN im Raum von 70 qm
2. Keine sportlichen Übungen mit intensiver Atmung
3. Eigene Übungsmatte, Wolldecke, Stifte, Arbeitsmaterial, Papier (Kalligraphie); schriftliches Kursmaterial wird nur elektronisch verschickt
4. Übungen unter Abstandsgebot von 1,5 m
4. Keine Partnerübungen
5. Intensive Lüftung / Stosslüftung auch zwischendurch, Regelmäßiges Lüften während des Unterrichtes und in den Unterrichtspausen (20 Minuten).
6. Teilnahme wird vor Unterrichtsbeginn am Eingang dokumentiert
7. Teilnahmegebühr möglichst bargeldlos vor Kursbeginn abwickeln

Seite – 4/4

Altes Wissen – neue Wege