

# Hygienekonzept für Bewegungs- und Entspannungskurse



Ergänzend zu unseren allgemeinen Hygieneregeln (siehe Seite 2) gelten für Bewegungs- und Entspannungskurse zusätzliche Regelungen:

- Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtücher, Stift  
Zusätzlich bei Kursen im Freien: ggf. Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) und eine Jacke zum Überziehen
- Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Es stehen keine Umkleieräume oder Duschen zur Verfügung.
- Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) ist in den öffentlichen Bereichen (Eingangsbereich, Foyer, Flure usw.) sowie in den Unterrichtsräumen vorgeschrieben. Erst unmittelbar vor Kursbeginn kann die MNB abgenommen werden.
- In den Räumen und Außenbereichen (Terrassen) sind Felder mit ausreichendem Abstand markiert. Bitte positionieren Sie sich sowie ggf. Ihre Matte jeweils in einem der vorgesehenen Felder.
- Auch bei Bewegungsanteilen ist der Mindestabstand (1,5 Meter) einzuhalten.
- Auf Korrekturen mit Körperkontakt wird verzichtet und es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
- Auf die Verwendung von Hilfsmitteln und Sportgeräten wird möglichst verzichtet. Wenn Hilfsmittel eingesetzt werden, sind diese vor und nach dem Benutzen durch die Teilnehmenden zu desinfizieren. Es werden keine Hilfsmittel oder Sportgeräte geteilt.
- Zum Händewaschen stehen Waschbecken und Seife in den Bewegungsräumen und/oder Toilettenräumen zur Verfügung
- In den Unterrichtsräumen wird nach 30 Minuten für 15 Minuten gelüftet. Bitte bringen Sie sich etwas zum Überziehen mit, da es während der Lüftungsphasen sonst zu kalt werden könnte.
- Nach Kursende ist die MNB unmittelbar wieder anzuziehen und die Räume/Außenbereiche sind direkt durch die vorgesehenen Ausgänge zu verlassen.

## **Bitte beachten:**

- Kurstermine im Außenbereich müssen bei schlechtem Wetter entfallen.
- Kontaktintensive Angebote wie z.B. Paar-Tanzkurse können nicht durchgeführt werden.
- Gruppengröße
  - in Unterrichtsräumen: max. 5 bis 12 Teilnehmende, je nach Kursinhalt und Raumgröße
  - im Außenbereich: max. 12 Teilnehmende

Stand: September 2021

# Gemeinsam gesund bleiben!

Beachten Sie bitte folgende Hygieneregeln:



Sie dürfen das Gebäude nur ohne Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber usw.) betreten.



Das Tragen einer medizinischen Maske (OP-Maske oder FFP2-Maske) in den öffentlichen Bereichen (Foyer, Flure usw.) ist bis zum Erreichen des Sitzplatzes im Unterrichtsraum vorgeschrieben. Wenn Sie an Ihrem Platz sitzen, können Sie die Mund-Nasen-Bedeckung abnehmen.



Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.



Beachten Sie das Einbahnstraßen-System.

Bodenmarkierungen wie Pfeile oder Linien sowie Schilder weisen Ihnen den Weg zu den Ein- und Ausgängen, Unterrichtsräumen usw.



Nutzen Sie den Aufzug bitte nur einzeln.



Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 – 30 Sekunden).



Husten und niesen Sie in die Armbeuge.

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.



Bitte bringen Sie sich Getränke und Essen von zu Hause mit.

Unsere Getränkeautomaten, Wasserspender und der Kiosk sind geschlossen.



Für die Pause gilt: Bilden Sie keine Gruppen und tragen Sie Ihre Wertsachen immer bei sich.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten. Bleiben Sie gesund.

**Bei Fragen sprechen Sie uns an!**

Info-Telefon: +49 (0)69 212-71501

E-Mail: [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)