

Hygienekonzept für Bewegungs- und Entspannungskurse



Gültige Fassung ab Juni 2021. Änderungen vorbehalten.

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

- Bitte mitbringen: Stift, je nach Kursinhalt eigene Matte, Handtuch usw. (bitte kursbezogene Hinweise auf vhs.frankfurt.de beachten).
- Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Es stehen keine Umkleieräume oder Duschen zur Verfügung. Ausnahme: Wassergymnastik.
- Die Händehygiene erfolgt durch Händewaschen mit Seife oder Handdesinfektionsmittel.
- Das Tragen einer medizinischen Maske ist in den öffentlichen Bereichen (Eingangsbereich, Foyer, Flure usw.) vorgeschrieben. Erst unmittelbar vor Kursbeginn und nachdem ein Platz im Raum / auf der Terrasse eingenommen wurde, kann die Maske abgenommen werden.
- Während des Kurses ist der Mindestabstand (1,5 Meter) einzuhalten. Distanzmarkierungen sind zu beachten.
- 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 nach dem Benutzen durch die Teilnehmenden zu reinigen. Es werden keine Hilfsmittel oder Sportgeräte geteilt.
- Es wird regelmäßig gelüftet. Bitte bringen Sie sich vorsorglich etwas zum Überziehen mit.
- Nach Kursende ist die medizinische Maske unmittelbar wieder anzuziehen und die Räume / die Terrassen sind direkt durch die vorgesehenen Ausgänge zu verlassen.

Bitte beachten:

- Die Gruppengrößen sind je nach Kursinhalt und Raumkapazitäten auf maximal 10 Teilnehmende begrenzt.
- Kurstermine im Außenbereich müssen bei schlechtem Wetter entfallen. Ausnahmen sind in der jeweiligen Kursbeschreibung benannt.
- Kontaktintensive Angebote wie z.B. Tanzkurse mit Partnerwechsel können nicht durchgeführt werden (Kurse mit paarweiser Anmeldung ausgenommen).

Gemeinsam gesund bleiben!

Zu Ihrem und unserem Schutz 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) ist in den öffentlichen Bereichen (Foyer, Flure usw.) sowie in den Unterrichtsräumen und während des Unterrichts vorgeschrieben.



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 und Wasserspender sind geschlossen. Der Kiosk und die Kantine haben nur zeitweise geöffnet.



Unsere Unterrichtsräume werden auch während des Unterrichts regelmäßig gelüftet. Bitte ziehen Sie sich passend/warm genug an.



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

Together we can stay healthy!

Please follow the hygiene rules for your and our safety:



You may only enter the building without symptoms of illness (cough, cold, fever, etc.).



You must wear a medical mask (surgical mask or FFP2 mask) in public areas (foyer, corridors, etc.) and in the classrooms throughout the lessons.



Keep a distance of 1.5 metres.

Avoid all physical contact, no hugs and no shaking hands.



Follow the one way system.

Arrows, lines and signs show you the way to entrances, exits and classrooms, etc.



Only one person at a time in the elevator.



Wash your hands frequently with soap for at least 20 – 30 seconds.



Cough or sneeze into your elbow.

When coughing or sneezing, stay as far as possible from other people and turn away.



Please bring your own drinks and food.

Our vending machines and water dispensers are closed. The kiosk and the canteen are only open intermittently.



Our classrooms are regularly ventilated even during lessons.

Please dress warmly.



Coffee break rules: Do not form groups and always carry your valuables with you.

Thank you for complying with the regulations. Stay safe.

If you have any questions, please contact us!

Phone: +49 (0)69 212-71501

E-Mail: vhs@frankfurt.de