

Stand 26.05.2020



Liebe Kunden der AUSZEIT,

endlich ist es soweit. Wir dürfen ab **Montag 08. Juni** wieder unsere Türen öffnen.

Bedingt durch den Mindestabstand verfügen wir nur über eine **begrenzte Teilnehmerzahl pro Kurs**. Bitte deshalb unbedingt rechtzeitig **telefonisch oder über Mail anmelden**, damit Ihr Euch Euren Platz sichert!

Vorab einige Regeln, die dann in Kraft treten!

Verhaltensregeln während der Corona-Krise

Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen der AUSZEIT.

Nach dem Betreten der AUSZEIT ist das **gründliche Waschen der Hände** notwendig und in der Regel auch ausreichend. Desinfektionsmittel sind am Eingang und in jedem Kursraum zusätzlich vorhanden

Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist bis zum Erreichen der eigenen Matte im Kursraum zu tragen.

Die **Umkleieräume** stehen für die Dauer der Corona-Krise nicht zur Verfügung. Bitte bereits umgezogen zu den Kursen kommen, Schuhe und Jacke in eine mitgebrachte kleine Tasche stecken und mit in den Kursraum nehmen. Die Matten liegen mindestens 1,5m voneinander in einem abgeklebten markierten Bereich.

Nach **Kursende** ist die AUSZEIT über die Terrasse bzw. Hinterausgänge schnellstmöglich zu verlassen, um nachfolgenden Kursteilnehmern nicht zu begegnen.

Zu allen Kursen bitte **großes Badetuch** mitbringen!

Zu den Yogakursen eigene Decke, Kissen und Sitzkissen mitbringen. Nutzung von **studioeigenen Kissen und Decken ist z.Z. nicht gestattet**.

Genutztes Material, wie Matten, Bälle etc. müssen nach Gebrauch desinfiziert werden.

Körperkontakt ist zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Begrüßungsrituale wie Handschlag, Umarmung etc.

Entsprechend werden die Kursleiter auch **keine manuellen Korrekturen**, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.

Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Husten oder Niesen in die Ellenbogenbeuge auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird. Beim Husten und Niesen von anderen Personen abwenden.

Allen Teilnehmer*Innen mit **10er-Karten** die **vor** der amtlich verordneten Schließung gekauft wurden, werden wir die Gültigkeit um 2 Monate verlängern. Die Verlängerung beginnt ab dem 08.06.2020.

Trotz all dieser ungewöhnlichen Vorgaben freuen wir uns sehr, Euch bald wieder in den Kursen begrüßen zu dürfen!

Liebe Grüße und bleibt gesund!

Lisa Kraus und das gesamte AUSZEIT-Team!

AUSZEIT

Zentrum für Bewegung und Entspannung

Berliner Straße 108a

D-97447 Gerolzhofen

Tel: +49 (0)9382/31 87 345

Mail: info@auszeit-gerolzhofen.de

www.auszeit-gerolzhofen.de