



## Verhaltens- und Hygieneregeln QiGong Kurse

- Mein Studio hat 56 qm zuzüglich 20 qm Empfangsbereich. Deckenhöhe 2,80 m. Um einen Abstand von 1,5 m gewährleisten zu können, ist die Teilnehmerzahl bei allen Kursen auf 8 Personen beschränkt. Die Plätze sind gekennzeichnet. Bitte die Abstände einhalten.
- Bei einer **Inzidenz zwischen 50 und 100** ist ein negativer PCR Test (maximal 48 Stunden alt), ein negativer Antigen Test (maximal 24 Stunden alt) oder ein negativer Selbsttest, der direkt vor Ort gemacht werden muss, notwendig. Wer einen Selbsttest vor Ort machen möchte, muss ihn bitte selbst mitbringen. Ich empfehle einen Schnelltest beim Arzt, beim Testzentrum oder beim Apotheker. Dort ist er kostenlos. **Vollständig Geimpfte** (ab 14 Tage nach der 2. Impfung) und **Genesene** (Vorlage positiver PCR Test mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate alt) müssen keinen negativen Test vorlegen. Ab einer **Inzidenz unter 50** ist kein Test mehr notwendig.
- Der Luftreiniger im Raum ist in Betrieb. Er filtert Bakterien, Viren, Aerosole, Allergene und Gerüche.
- Das Studio hat eine Fensterfront von 8 Metern zum Atrium des Hauses. Das Atrium ist ca. 10 m hoch und hat im Dach Lüftungsöffnungen. Während des Kurses ist mindestens ein Fenster geöffnet. Alle 90 Minuten wird 15 Minuten durchgelüftet.
- Bitte setze beim Eintritt in das Gebäude und beim Gang auf die Toilette eine FFP2 Schutzmaske auf. Sobald Du Deinen Platz im Studio eingenommen hast, kannst Du sie abnehmen. Während des Kurses sind Masken nicht vorgeschrieben. Ich überlasse es aber Dir, wenn Du sie gerne tragen möchtest.
- Beim Eintritt in das Gebäude 1,5 m Abstand halten und einzeln in das Studio eintreten.
- Bitte bereits in Trainingskleidung kommen. Die Schuhe im Gang vor dem Studio abstellen. Wertgegenstände können im Schließfach deponiert werden. Auch hier nur einzeln eintreten.
- Vor dem Eingang steht ein Spender für Handdesinfektion bereit. Alternativ kannst Du Dir die Hände auch auf der Toilette waschen. Auch dort findest Du eine Handdesinfektion und Papierhandtücher.
- Bitte die üblichen Hygienekonventionen beim Husten und Niesen (Armbeuge, Papiertuch) beachten.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie Fieber, Husten, Schnupfen, u.ä. sowie nach Kontakt mit Infizierten und nach Rückkehr aus Risikogebieten ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich. Bitte in diesem Fall ein negatives Testergebnis abwarten.
- Einwilligungserklärung bitte unterschrieben zur ersten Unterrichtseinheit mitbringen.

Ich bedanke mich ganz herzlich für Deine Unterstützung und freue mich auf das gemeinsame QiGong Üben!

Sigrid Hummel