



## Corona-Regeln für die Kurse bei LaufLeben

Damit auch weiterhin niemand Sorge beim Training haben muss, bitte ich um eure aktive Mithilfe:

Personen die zu der Risikogruppe gehören sollen nicht am Training/Kursen teilnehmen:

- **Ältere Menschen**
- **Personen mit einem geschwächten Immunsystem**
- **Menschen mit Vorerkrankung wie Diabetes oder Herz- Kreislaufproblemen**
- **Menschen mit Lungenerkrankungen**

Betreten Sie LaufLeben Kurse nicht, wenn Sie

- Anzeichen einer Erkältung haben. Atemnot, Husten, Fieber, Halsschmerzen
- In den letzten 2 Wochen aus einem Corona – Risikogebiet zurückgekehrt sind
- In den letzten 2 Wochen Kontakt zu einem Covid-19 Erkrankten hatten.  
**Benachrichtigt mich bitte sofort, damit ich - falls notwendig - geeignete Maßnahmen ergreifen kann**

**Verzichten Sie auf Händeschütteln** und weiteren Körperkontakt. Schenken Sie zur Begrüßung oder Abschied dem gegenüber lieber ein lächeln zu. Hust-/ Niesetikette werden eingehalten.

Bitte beachten Sie auch

- Verzichten Sie auf das Anreisen in Fahrgemeinschaften
- Bitte kommt bereits in Sportkleidung und bringt so wenig Sachen wie möglich mit. Diese könnt Ihr nach wie vor an der vorgesehenen Stelle abstellen.
- Mitzubringen sind: eigene Getränke, ein ausreichend großes Handtuch (keine Ausgabe von Leihhandtüchern) und eine eigene Matte sowohl für die Trainingsfläche als auch den Kursbetrieb
- Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden, der während der Sporteinheit im Kurs oder auf der Trainingsfläche abgelegt werden kann. Während des singens bei den Babykursen muss der Mundschutz getragen werden.
- die gekennzeichneten Laufwege und Markierungen werden eingehalten
- Ein Verweilen in unseren Räumlichkeiten vor und nach der Sporteinheit ist untersagt
- Bitte bringt Eure eigene Matte und ein großes Handtuch mit. Die Abstände für die Matten sind mit Markierungen mit einem Abstand von mind. 1,5 m gekennzeichnet. Bitte haltet den 1,5 m Abstand auch immer zu weiteren Teilnehmern und Trainerinnen ein. Babys müssen mit in der Gekennzeichneten Fläche bleiben.
- unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (HIIT und anaerobes Schwellentraining im geschlossenen Raum)
- Sportequipment wie z.B. Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen nicht zur Verfügung gestellt werden
- Der Zugang zur Trainingsfläche wird begrenzt



- Während und nach dem Kurs den Kursen wird standardmäßig gelüftet und auf genügend Frischluftzirkulation geachtet.
- Leider werden wir als Trainer und Kursleiter ganz auf die taktile Begleitung verzichten müssen.
- Zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung müssen Kundendaten, sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des Raumes von uns dokumentiert werden (wird das Einverständnis dafür nicht gegeben, ist ein Training in unserem LaufLeben Kursraum nicht möglich)
- Die Anmeldung für das Training erfolgt telefonisch

Vielen Dank für Ihr Verständnis

**Trotz allem, freue ich mich auf Euch!**

**Eure Sandra & LaufLeben Team**