

Covid-19 Schutzkonzept GolfFitness für Gruppentraining 2021

Unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Schutzmassnahmen vom 13.Sept. 2021 des BAG, können wir unsere beliebten Gruppenlektionen wieder durchführen.

Deshalb bitten wir euch folgende neuen Regeln einzuhalten:

Gesundheit:

- **Die Gesundheit aller Teilnehmer/innen geht vor! Wer sich nicht wohl fühlt oder krank sein könnte, soll bitte zu Hause bleiben!**

Zertifikat / Masken:

- Da wir den Gang und die Garderoben mit der Kinderkrippe teilen, besteht Maskenpflicht für alle bis in den Trainingsraum.
- Unser Gruppengrösse ist kleiner als 30 Personen und wird immer mit denselben Teilnehmern pro Gruppe durchgeführt (beständige Gruppe), deshalb besteht keine Zertifikats-Pflicht.
- Falls aber die ganze Gruppe, einschliesslich der leitenden Person, freiwillig ein Zertifikat vorweisen kann, sind alle von der Maskenpflicht im ganzen Trainingsraum entbunden.
- Ansonsten gilt für Personen **ohne** Zertifikat Maskenpflicht im Raum bis zur Matte, während dem Training auf der Matte darf die Maske abgenommen werden. Oder die Person kann sich Online in die Stunde einschalten.
- Für leitende Personen ohne Zertifikat gilt Maskenpflicht, wenn sie den Abstand von 1.5 Meter nicht einhalten kann.

Gruppenzeiten:

- Es sind 15 Minuten Abstand zwischen den Gruppen eingeplant, damit die Teilnehmer/-innen sich möglichst nicht kreuzen.
Bitte nicht zu früh erscheinen und nach dem Training den Ort wieder zügig verlassen.
- Nach dem Training den Trainingsraum bitte umgehend verlassen, damit der Raum für die nächste Gruppe vorbereitet werden kann.

Garderoben:

- Die Garderoben sind vor allem für die Kinderkrippe reserviert. Bitte nur benutzen, wenn keine Kinder drin sind.
- Wenn immer möglich, bitte schon umgezogen ins Training kommen.
- Ansonsten könnt ihr euch im Trainingsraum oder im kleinen anschliessenden Raum umziehen. Es stehen Stühle bereit, damit man sich mit genügend Abstand umziehen kann.
- Bei den Abend-Lektionen können die Garderoben benützt werden (ab 18.00 Uhr)
- Die WCs in der Garderobe können benützt werden.

Hygiene:

- Bitte vor dem Training Hände waschen und desinfizieren.
- Vor dem Gebrauch von Kleingeräten nochmals die Hände desinfizieren.
- Kleingeräte und Matte am Ende der Lektion bitte desinfizieren. (Matte und Kleingeräte können auch selber mitgebracht werden)
- Eigenes grosses Tuch für das Abdecken der Gymnastikmatte mitbringen.

Raumaufteilung:

- Der Abstand zwischen den Matten beträgt mind. 1,5m. Bitte die Matten nicht herumschieben.
- Die Atemrichtung wird berücksichtigt.

Oktober 2021

Kursleiterin
Gabi Tobler

Kursleiterin
Anastasiya Grossmann