

TRAINING URDORF

SCHUTZKONZEPT

Halte dich jederzeit an die geltenden Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG sowie an mein Schutzkonzept.

Stand 31. Oktober 2020

Um ein den Umständen entsprechend sicheres Training anbieten zu können werden nachfolgende Massnahmen ergriffen resp. bereits umgesetzt. Für dein bis dahin aufgebrachtes Verständnis und die damit verbundene Mithilfe bedanke ich mich von ganzem Herzen. Erst durch dieses gemeinsame Handeln können wir weiterhin gutes für uns und unsere Gesundheit tun.

Die nachfolgenden Massnahmen und Bestimmungen stützen sich auf die durch das Bundesamt für Sport BASPO in Zusammenarbeit mit dem BAG erarbeiteten Grundsätze und Vorgaben für Sport- und Bewegungstraining.

Besuch das Training vor Ort nur wenn du symptomfrei bist. Ich bitte dich, zum Schutz von uns allen das du dich bei den kleinsten Krankheitsanzeichen abmeldest. Die abgemeldete Lektion kannst du während deiner Abonnementlaufzeit in einer anderen Lektion, wie du es dir bereits gewohnt bist, nachholen. Damit du trotz all den Umstände weitertrainieren kannst, stehen dir sämtliche Trainingsvideos von www.onlinePilates.ch jederzeit zur Verfügung.

Die Maskentragpflicht gilt während des gesamten Aufenthalts im TRAINING URDORF. Wir tragen alle die Maske beim Betreten der Räumlichkeiten, während des Trainings und beim Verlassen.

Es halten sich maximal 5 Teilnehmer plus Daniela Brügger, als Kursleiterin, im TRAINING URDORF auf. Wenn alle Kursteilnehmer den Kursraum verlassen haben und der Kursraum komplett durchgelüftet ist, können die neuen Kursteilnehmer den Raum betreten. Jeder bezieht seine Matte, die gleichzeitig auch den Abstand zueinander definiert.

Auch mit der Maskenpflicht muss der Abstand von 1.5 Meter eingehalten werden. Die Masken werden die ganze Zeit, auch während des Trainings, getragen. Beim Trainieren werde ich dich weiterhin taktil nicht begleiten. Der Unterricht erfolgt rein über visuelle und verbale Instruktionen.

Gründliches Hände waschen und Einhaltung der Hygieneregeln des BAG wird erwartet. Beim betreten des Kursraumes über den Aussenbereich stehen dir Dispencer für die Handdesinfektion bereit.

Die benutzten Matten und Hilfsmittel werden nach dem Training gründlich gereinigt. Dafür stehen für jeden Teilnehmer ein separater Desinfektionsspray sowie Papiertücher bereit. Die Hilfsmittel werden nach der Reinigung auf die Seite gelegt und nach dem Trainingsschluss später nochmals durch mich nachgereinigt. Die nachfolgenden Teilnehmer erhalten neue Trainingshilfsmittel.

Der Trainingsraum wird vor und nach der Lektion für mindestens 10 Minuten gut durchgelüftet. Dafür wird das Garagentor geöffnet, um so den ganzen Raum durchzulüften. Aufgrund der räumlichen Gegebenheiten kann eine äusserst gute Durchlüftung des Raumes vor jeder Lektion gewährt werden.

In sämtlichen Kursen wird durch Daniela Brügger eine Präsenzlisten geführt. Damit eine mögliche Rückverfolgung jederzeit gewährleistet ist.

Für das TRAINING URDOF ist Daniela Brügger Corona-Beauftragte.

Daniela Brügger, Studioinhaberin, TRAINING URDORF, info@trainingurdorf.ch, +41 79 636 22 84

Ich freue mich auf das Training mit dir.

Alles Liebe, Dani.