



Hygienekonzept von Swan dive Pilates:

Derzeit darf bei Swan dive Pilates nur in den Kurssegmenten Pilates für Schwangere und Rückbildungspilates vor Ort trainiert werden. Alle anderen Kurse finden weiterhin als Livestream statt. Leider darf ich euch nicht in die Arme schließen, aber ich werde euch von Herzen anlächeln und euch ganz viel Aufmerksamkeit schenken.

Anbei findet ihr ein paar Regeln, die dir den Umgang mit der Situation hoffentlich erleichtern werden:

1. Vororttraining, Zugangsregelungen, Wechselzeiten, Abstand, Maskenpflicht, Teilnehmerplätze, Duschräume und Toiletten

Für die Vorortkurse habe ich die Wechselzeiten so geplant, dass genügend Zeit vorhanden ist, um alle Teilnehmer des Kurses einzeln in Empfang zu nehmen, nach Kursende wieder zu verabschieden und Teilnehmer eines neuen Kurses erneut einzeln empfangen zu können. Bitte hilf mit, dass wir pünktlich mit dem Kurs beginnen können, in dem du selber mind. 10 min vor Kursbeginn vor der jeweiligen Location bist, damit ich Zeit habe, dich einzeln zu begrüßen und in den Kursraum zu begleiten. Die Felder auf dem Boden markieren Trainingsflächen und helfen dir dabei, genügend Abstand zu jedem anderen Teilnehmer einzuhalten.

Ein Einlass nach Kursstart ist leider NICHT mehr möglich, da die Hygieneauflagen vorsehen, dass der Trainer die Teilnehmer beim Herein- und Herausgehen einzeln begleitet und ich zudem gleichzeitig Teilnehmer im Stream begleite. Die Wechselzeiten erlauben zudem eine gründliche Raumlüftung auch zwischen den Kursen.

Es besteht OP- oder FFP2-Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen der Location, sowie während des Trainings.

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und daher ist eine Voranmeldung, für den Kurs am Vortag notwendig, damit nicht mehr Teilnehmer als Plätze da sind.

Duschräume können leider derzeit nicht benutzt werden, aber Toiletten sind unverändert nutzbar.

Was du tun kannst, um das Training für dich und andere Personen sicher zu machen, damit sich alle wohlfühlen:

2. Vororttraining, Desinfektion, Verhalten bei Erkältungssymptomen, eigenes Material, Garderobe

Bitte sei mind. 10 vor Kursstart vor Ort und erscheine schon in Sportkleidung. Im Eingangsbereich und in den sanitären Anlagen, stehen Desinfektionsmittel bereit. Bitte nutze diese vor und nach dem Kurs für eine gründliche Handdesinfektion und nach Toilettenbenutzung. Komme nur gesund und ohne Erkältungssymptome, Husten oder Fieber zum Training. Wenn du husten musst, huste bitte in die Armbeuge. Beachte bitte den Mindestabstand von 1,5m, vor und in der Location und während des Kurses. Bring bitte deine eigene Matte, ein Handtuch und dein eigenes zusätzliches Equipment mit. Ein Verleih von Material durch mich ist leider aufgrund der Hygieneauflagen verboten. Garderobe sollte in der Ballettschule in den Kursraum genommen werden. Bei Swan dive Pilates darfst du deine Sachen an der Garderobe lassen, da die Kursräume ohne Schuhe und Jacke betreten werden, um Verschmutzung zu vermeiden.

Organisatorisches zu den Kursen:

3. Indoortraining und Outdoortraining, Desinfektion, Abstand, eigenes und mein Material, Anwesenheitslisten zur Nachverfolgbarkeit

Den aktuellen Kursplan findest du auf der Website. Wenn wir wieder unterrichten, dürfen, was derzeit leider nicht der Fall ist, so muss jeder Teilnehmer sein eigenes Desinfektionsmittel mitbringen, weil es keinen Ort gibt, wo Desinfektionsmittel gelagert und für alle Teilnehmer bereitgestellt werden kann. Ohne Desinfektionsmittel leider keine Teilnahme. Auch hier gelten dieselben Abstandsregeln (5m zu jeder Person) und auch hier musst du dein eigenes Equipment mitbringen. Ich darf Material einmalig kontaktfrei austeilern, es aber aus hygienischen Gründen nicht wieder an mich nehmen. Ein Geschenk ist also erlaubt, eine Leihgabe nicht. Aufgrund der Auflagen zur Nachverfolgbarkeit bin ich verpflichtet, jeden anwesenden Teilnehmer von Gruppenkursen im Falle eines Infektionsgeschehens dem Gesundheitsamt zu melden. Deshalb führe ich für jeden Vorortkurs eine Teilnehmerliste, die ich nach spätestens 4 Wochen wieder vernichte.

Organisatorisches zu den Personaltrainings:

Terminplanung, Desinfektion, Abstand und Maskenpflicht, Anwesenheitslisten zur Nachverfolgbarkeit

Personaltraining werden zeitlich so von mir geplant, dass du keinem vorherigen oder nachfolgendem Kunden begegnest. Alle Trainingsgeräte werden vor und nach Benutzung gereinigt und desinfiziert. Sofern ich dich manuell korrigiere, besteht für mich und dich Maskenpflicht. Bei einem ausschließlich verbalen Cuing und einen Abstand von mind. 1,5 m besteht keine Maskenpflicht. Auch hier werde ich festhalten, wer wann beim Personal Training war, damit eine Rückverfolgbarkeit durch das Gesundheitsamt zu unser aller Schutz möglich ist. Bei gutem Wetter biete ich das Personal Training auch outdoor an. Personal Trainings, die weniger als 24 Stunden vor Termin abgesagt werden, müssen vollumfänglich bezahlt werden.

Da die Vorgaben zur Coronaschutzverordnung regelmäßig angepasst werden, wirkt sich das z. Teil wöchentlich auf mein Kursangebot und meine Personaltrainings aus. Daher hilft ein Blick auf die Homepage, um die aktuellen Kursangebote zu erhalten. Solltest du dich mit dem Gedanken an einen Vorortkurs, sei es draußen oder drinnen nicht anfreunden können, so kannst du immer auf die dazu gehörigen Streams und Videos zurückgreifen. Ich freue ich sehr darauf, dich zu sehen, virtuell, aber noch lieber persönlich. Bleib gesund, Swana