

**Bitte beachten!**



**Aktuelle Hygiene-Hinweise.**

**Liebe TeilnehmerInnen,**

endlich können wir wieder zusammen trainieren. Dazu sind einige Dinge zu beachten. Möchtest du aus persönlichen Gründen noch nicht im Studio trainieren, dann kannst du deine Stunden selbstverständlich nachturnen. Oder du turnst online mit Hilfe der Zoom-App. Ich werde allen, die nicht im Studio trainieren können, einen Termin für das Online-Training mitteilen. Beim Einrichten der App bin ich euch gerne behilflich.

## Hygiene und anderes:

- Komme zeitnah zum Kurs.
- Bitte komme mit Maske (je nach aktueller Verordnung vom Land NRW müssen wir eine tragen oder nicht).
- Komme mit gewaschenen Händen.
- Öffne die Eingangstür oben mit dem Ellenbogen.
- Im Studio brauchst du nichts anzufassen, die TrainerInnen machen die Türen auf und zu.
- Komme in Trainingskleidung. So vermeiden wir, dass zu viele TeilnehmerInnen in der Umkleide aufeinander treffen.
- Wertsachen werden wie gewohnt eingeschlossen.
- Halte Abstand im Trainingsraum und gehe direkt auf deine Matte. Du kannst auch deine eigene Matte mitbringen. Oder bringe ein sogenanntes Yoga-Handtuch zum unterlegen mit.
- Komme bitte in deinen gebuchten Kurs, damit es nicht zu voll wird und die Abstandsregelungen eingehalten werden können.
- Vielleicht möchtest du in einen nicht so vollen Kurs wechseln? Das können wir dann im Einzelfall besprechen.
- Wenn du dich krank fühlst oder Kontakt zu erkrankten Menschen hast, bleibe bitte zu Hause! Du kannst Zuhause mit meinen YouTube-Videos turnen, <https://www.youtube.com/c/PilatesStudioRecklinghausen>, Pilates Studio Recklinghausen. Den Link findest du auch über meine Internetseite.
- Wir werden euch leider, zur Zeit, nicht taktil begleiten. Leider verzichten wir auf Umarmungen.
- Es wird noch sehr viel mehr gelüftet. Ziehe dich ein bisschen wärmer an.
- Es findet kein Unterricht mit Kleingeräten statt, um die Kontaktflächen zu minimieren.
- Vor und nach dem Toilettengang Hände waschen und/oder desinfizieren. Zum Desinfizieren der Türklinken steht Desinfektionsmittel bereit.

### **Ich halte euch auf dem Laufenden!**

Falls ich euch nicht über SMS-Nachrichten oder WhatsApp erreiche, findet ihr aktuelle Infos vor der Umkleide an der Magnettafel oder oben an der Tür und natürlich auch auf der Internetseite <https://www.pilates-studio-recklinghausen.de/>.

Ich bin so dankbar, dass es euch alle gibt und ich hoffe, dass wir noch ganz lange zusammen turnen.

Eure Judith

**Judith Reismann**  
Power Pilates Matwork Instructor