

Corona-Regeln in meinem Studio

– bitte sorgfältig durchlesen:

Bitte komme recht pünktlich zur jeweiligen Kursstunde. Falls du mal etwas früher da sein solltest, dann warte bitte draußen an der frischen Luft und bitte nicht oben im Flur. Ich öffne meine Studiotür erst kurz vor Beginn des Kurses.

Vor Eintritt des Studios bitte zuerst draußen am Haupteingang (oder oben) klingeln!!! Mein Studio-Eingang darf immer nur **EINZELN** betreten werden.

Direkt am Studio-Eingang:

- Eine Testpflicht zur Teilnahme an Indoor-Angeboten besteht zur Zeit nicht (Stand: 14.06.2021, bitte beachte die aktuelle Corona-Schutzverordnung!)
- Bitte direkt nach dem Eintreten ins Studio die Hände desinfizieren!
- Bitte Maske (OP/FFP2) tragen im ganzen Studio (nur während des Kurses und nur auf deiner Matte darf die Maske abgelegt werden!)
- Ich muss jedes Mal deine Kontaktdaten/Anwesenheit schriftlich notieren und mir dein Einverständnis einholen zur Rückverfolgbarkeit. Bitte fülle dazu **VOR** Eintritt in den Kursraum einen Zettel in meinem Lounge-Bereich aus oder bringe am besten direkt schon einen ausgefüllten Zettel zu jeder Kursstunde mit und werfe diesen in die dafür vorgesehene Box. Diese Daten müssen für 4 Wochen aufbewahrt werden und werden dann vernichtet.

Bitte achtsam 1,5m Abstand zueinander halten in meinen gesamten Räumlichkeiten.

Am besten direkt fix und fertig umgezogen in Sportkleidung kommen und nur das allernötigste (z.B. Platz sparend in einem kleinen Beutel) mitbringen.

Bring bitte deine eigenen Getränke mit (am besten Wasser in einer geschlossenen Kunststoffflasche).

Bitte bring deine eigene rutschfeste (Yoga-)Matte sowie eigenes Equipment/Hilfsmittel mit, nur das was du für den Kurs benötigst (z.B. Kissen, Yoga-Blöcke, Gurt, großes Handtuch, Decke).

Wir verzichten auf Umarmungen, Hände schütteln, High Five etc. "Nur" ein breites Lächeln, ein freundliches "Hallo, schön dich zu sehen!" oder "Namasté" tut es im Moment auch.

Bitte desinfiziere sorgfältig und verantwortungsvoll alle Kontaktflächen. Sprühflaschen mit Desinfektionsmittel und Einmal-Papiertücher sowie Desinfektionstücher stehen bereit. Ich werde zusätzlich regelmäßig Türklinken, WCs etc. desinfizieren.

Im **WC-Bereich** darf sich immer **nur 1 Person** aufhalten. Auch im **Eingangsbereich/ Garderobe** und im **Lounge-/Wartebereich** (kein Aufenthalt!) darf sich jeweils immer nur 1 Person befinden. Bitte warte kurz falls sich noch jemand dort befindet, bevor du den jeweiligen Raum betrittst.

Die Belegung der vorher reservierten 6-7 zur Verfügung stehenden Mattenplätze ist genau geregelt. Belegung: erst Matte 1 am Ende des Kursraumes (Nähe Fenster), dann Matte 2 etc. Bei zügigem Verlassen des Kursraumes (einzeln nacheinander) am Ende des jeweiligen Kurses gilt die umgekehrte Reihenfolge (Matte 6 oder 7 – Nähe Tür – verlässt zuerst den Raum).

Anmeldung zu meinem offenen Kursangebot

Warum das **ANMELDEN** jetzt so wichtig ist: aufgrund der weiterhin bestehenden Abstandsregeln kann ich leider nur 6-7 Teilnehmer(innen) pro Kurs live im Kursraum meines Studios begrüßen. Ein paar Anmeldeeregeln:

Bitte beachte meinen aktuellen KURSPLAN! Dieser kann sich (auch kurzfristig) ändern, ich muss ggf. flexibel auf Änderungen reagieren (z.B. je nach aktuellem Inzidenzwert gelten andere/angepasste Regeln). Aktuelles erhaltet ihr wie gewohnt via E-Mail oder findet weitere Infos auf meiner Webseite unter: www.solarplexus.de oder auf meiner facebook-Seite: www.facebook.de/solarplexus

Fülle vor deiner Teilnahme bzw. vor Beginn **JEDES** neuen KursTICKETs (egal ob du online, outdoor oder live im Studio teilnehmen möchtest) wie gewohnt das aktuelle 4-seitige Anmeldeformular vollständig aus!

Ohne vorherige **ZUSÄTZLICHE** Anmeldung (das gilt für jede einzelne Kursstunde!) ist eine Kursteilnahme Live vor Ort in meinem Studio **NICHT MÖGLICH**, d.h. melde dich bitte für jede einzelne Kursstunde im Studio unbedingt vorher an bzw. frühzeitig ab! Ich habe hierzu für jede Kursstunde Anmelde Listen vorbereitet, sodass ich die Übersicht behalte wer an der aktuellen Kursstunde teilnehmen möchte. Dabei gilt folgendes: Eine Anmeldung ist **NUR** möglich...

...(frühzeitig) per E-Mail an: info@solarplexus.de,
...telefonisch (ggf. Mailbox) über 01 77 - 5 81 63 73,
...via der App Signal (**bitte KEINE Whatsapp!**)
...oder persönlich.

Falls alle Plätze für die Kursstunde bereits belegt/reserviert sein sollten, setze ich dich gerne auf die Warteliste falls noch jemand absagen sollte.

Die RESERVIERUNG/PLATZVERGABE wird folgendermaßen geregelt:

Es gilt der Zeitpunkt/Eingang der Anmeldung – wer zuerst kommt mahlt zuerst! Bitte hab Verständnis dafür, dass in dieser Situation meine treuen Kursteilnehmer(innen) die sehr regelmäßig teilnehmen möchten hier Vorrang haben.

Bitte beachte, dass es einige Teilnehmer gibt, die leider nicht ONLINE teilnehmen können (oder möchten). Gerade diesen treuen Teilnehmer(innen) möchte ich die Chance bieten auch wieder regelmäßig live an meinen Kursen teilzunehmen. Bitte überlege zunächst kurz, ob du im Moment auch gerne noch ONLINE teilnehmen kannst und möchtest.

ABSAGEN/ABMELDEN:

Wenn du dich bereits für eine Kursstunde angemeldet hast und doch **NICHT** teilnehmen kannst, melde dich wenn möglich bitte spätestens 24h(!) vorher ab.

Bitte beachte: Bei sehr kurzfristigen Absagen (3 Std. oder weniger vor Kursbeginn) oder bei nicht erscheinen ohne Absage erlaube ich mir eine Kursstunde auf deinem KursTICKET abzustreichen bzw. abzustempeln.

Vielen Dank für dein Verständnis, dass ich aufgrund der wenigen limitierten Plätze im Kursraum leider keine Ausnahmen machen kann und das An- und Abmelden strenger regeln muss.

Wenn du noch **FRAGEN** hast, dann melde dich sehr gern!

Wenn wir uns gemeinsam an ein paar kleine Regeln halten wird das wunderbar klappen.

Toll, dass du live im Studio (wieder) dabei bist!

Viele liebe Grüße!

Vera

solarplexus - for body & mind
Vera Heimann
Studio für Yoga, Pilates, Prävention und Wellness
Marsstraße 16-18, 46509 Xanten
+49 (0) 177- 5 81 63 73
info@solarplexus.de
www.solarplexus.de