



---

## *Schutz- und Hygienekonzept für den Pilates-Unterricht*

---

### *Teilnehmerzahl*



Die Teilnehmerzahl wird entsprechend der Raumgröße begrenzt, so dass zwischen den Pilatesmatten der Teilnehmer ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann.

### *Räumlichkeiten*



Verzicht auf Treffen vor und nach dem Pilatesunterricht in Aufenthaltsräumen und dem Grundstücksgelände.



Kein Angebot von Getränken. Teilnehmer können eigene Getränke in verschlossenen und personalisierten Behältern mitbringen.



Pilatesmatten müssen durch ein Handtuch der Teilnehmer vollständig abgedeckt werden.



Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne, etc.) wird gewährleistet.



Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten wird eingehalten.

### *Umkleiden*



Die Teilnehmer sind angehalten, bereits umgezogen zum Pilatesunterricht zu erscheinen.

### *Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten*



Für ausreichend Handwaschmöglichkeiten ist gesorgt. In der Toilette stehen Seifenspender und Papierhandtüchern zur Einmalnutzung bereit.



Teilnehmer sollen sich vor Betreten des Unterrichtsraumes gründlich die Hände waschen und nach Möglichkeit diese desinfizieren.

### *Teilnehmerbezogene Maßnahmen*



Name, Telefonnummer und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer werden in einer Liste dokumentiert, 14 Tage aufbewahrt und im Anschluss vernichtet.



Die Teilnehmer sind vor Beginn des Pilatesunterrichts über die Hygiene- und Schutzmaßnahmen informiert worden. Teilnehmer müssen dieses einmalig mit ihrer Unterschrift bestätigen!



Die Husten- und Nieß-Etikette, die Handhygiene und Abstandregeln sind zu beachten.



Teilnehmer mit Infekt-Anzeichen dürfen nicht teilnehmen.



Teilnehmer mit bestehenden Vorerkrankungen sollten vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt oder behandelnden Facharzt halten.

### *Pilatesunterricht*



Es wird ein ruhiger Pilatesunterricht durchgeführt. Intensive körperliche Belastung der Teilnehmer werden vermieden, um einer verstärkten Aerosolbildung vorzubeugen.



Direkter Kontakt bei Korrektur der Übungsausführung (Hands on) zum Schutz der Teilnehmer und zum Eigenschutz des Unterrichtenden findet nur minimiert statt.

### *Sonstige Empfehlungen*



Zwischen den Unterrichtseinheiten wird ausreichend Zeit eingeplant, damit die Teilnehmer die Räumlichkeiten nach dem Pilatesunterricht ruhig und geordnet verlassen können und die nächsten Teilnehmer die notwendigen Hygienemaßnahmen durchführen können.