

## VERHALTENS- & HYGIENEREGELN für die eigene Sicherheit beim Training im Park

🌿 Bitte komm nur zum Kurs, wenn Du fit, gesund und symptomfrei bist. Bei Anzeichen von Erkrankungen bitte zu Hause bleiben. Das gilt auch für die Kinder.

🌿 Bei unseren Kursen verzichten wir aktuell aufs Händeschütteln oder gar Umarmungen und Küsschen. Auch kein High-Five und Abklatschen.

🌿 Ein Abstand von 2 Metern muss zwischen allen Beteiligten eingehalten werden. Im Park haben wir für die Umsetzung dieser Verhaltensregel zum Glück ausreichend Platz! Bitte achte darauf, dass dieser Abstand sowohl bei den Übungen am Platz als auch unterwegs auf den Wegen eingehalten werden kann.

🌿 Bitte habe Verständnis, dass die Trainer/innen im Moment keine Kinder zur Beruhigung auf den Arm nehmen oder Kinderwagen schieben können. Jede Mama kümmert sich um ihr eigenes Kind – auch, dass es Abstand zu anderen hält.

🌿 Unsere Trainerinnen korrigieren aktuell ohne Körperkontakt – nur verbal und mit ausreichendem Abstand.

🌿 Partnerübungen sind derzeit aus unserem Trainingsplan gestrichen.

🌿 Wenn Trainingsinstrumente wie Fitnessbänder zum Einsatz kommen, dann benutzt jede Teilnehmerin dasselbe Gummiband für die gesamte Kursstunde. Vor und nach dem Einsatz werden die Bänder gründlich gereinigt.

🌿 Jede Teilnehmerin nutzt ihre eigene, mitgebrachte Trainingsmatte.

🌿 Pack vielleicht noch ein zusätzliches Spielzeug für Dein Kind ein. Ein Austausch untereinander sollte diesbezüglich zurzeit selbstverständlich nicht erfolgen (gilt auch für Windeln, Feuchttücher etc.).

🌿 Auf das geliebte gemeinsame Kaffeetrinken nach dem Kurs müssen wir alle vorerst leider verzichten. Gern können wir noch in gebotenen Abstand auf den Matten bleiben und uns von dort ein wenig austauschen.

🌿 Habe gern einen Mund- und Nasenschutz dabei, um diesen zum Beispiel ggf. im Beratungsgespräch mit der Trainerin zu nutzen.

🌿 Die aktuelle Zeit ist für uns alle eine herausfordernde Zeit. Die Situation kann sich von Tag zu Tag ändern. Wir reagieren zusammen besonnen, aber konsequent auf die Entwicklungen.



🌿 Lass' uns gerade in diesen taffen Zeiten nicht vergessen, wie wichtig Solidarität, Zusammenhalt und Mitgefühl sind.