

## Corona-Regeln für das Trainieren bei Katja-Workout

**Damit auch weiterhin niemand Sorge beim Training haben muss, bitte ich um eure aktive Mithilfe:**

1. Wenn ihr euch krank fühlt oder bereits erkältet seid, bleibt bitte zu Hause.
2. Solltet ihr mit einer nachweislich am Coronavirus infizierten Person Kontakt gehabt haben, kommt bitte die nächsten zwei Wochen nicht zum Training. Benachrichtiget mich bitte sofort, damit ich - falls notwendig - geeignete Maßnahmen ergreifen kann.
3. Solltet ihr in den letzten 2 Wochen aus einem Corona-Risikogebiet zurückgekehrt sein, bitte ich euch nicht am Training teilzunehmen.
4. Während des Trainings besteht keine Mundschutz-Pflicht! Bitte beachtet sie aber beim Betreten bzw. Verlassen des Studios.
5. Bitte kommt bereits in Sportkleidung und bringt so wenig Sachen wie möglich mit. Diese könnt Ihr nach wie vor auf der Terrasse abstellen.
6. Bitte bringt Eure **eigene** Matte und ein **großes** Handtuch mit. Die Abstände für die Matten sind mit Markierungen mit einem Abstand von mind. 1,5 m gekennzeichnet. Bitte haltet den 1,5 m Abstand auch immer zu weiteren Teilnehmern und Trainerinnen ein.
7. Bitte wascht oder desinfiziert Eure Hände gründlich vor und nach dem Training. Im Studio hängt ein Desinfektionsmittelspender.
8. Während den Kursen wird standardmäßig gelüftet und auf genügend Frischluftzirkulation geachtet.
9. Bitte haltet 1,5 Meter Abstand (dies gilt auch für Kinder)! Leider werde ich als Trainerin ganz auf die taktile Begleitung verzichten müssen.

**Trotz allem, freue ich mich auf Euch!**

**Eure Katja**