

Bremen, 1. August 2020

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Die **Schule für Bewegungskunst** führt Kurse in Tai Chi Chuan, Hatha Yoga nach Iyengar und Qi Gong Kurse durch. Alle Kursangebote zeichnen sich durch ruhige, fließende Bewegungen, oder statisches Üben aus. Dynamische und eher sportliche Stile werden nicht unterrichtet. Es wird nicht gesungen. Gesundheitsfördernde präventive Aspekte und Entspannung stehen bei uns im Vordergrund. Aktuell unterrichten wir Corona bedingt Online, und Outdoor im Bürgerpark.

Für **gefährdete Personen**, oder Personen mit Symptomen bieten wir weiterhin Online Unterricht an.

Für den **Präsenzunterricht** in den Räumen der Schule ab **1.8.2020** haben wir folgendes **Abstands- und Hygiene-Konzept** aufgestellt:

- Bereitstellung Desinfektionsmittelspender am Eingang zur Schule mit Hinweis für die richtige Hand-Desinfektion.
- Bereitstellung Spender mit Desinfektionstüchern für die Reinigung von Türgriffen und benutzten Gegenständen (Stuhl)
- Vorhaltung von Seife und Papierhandtüchern
- Vorhaltung von Desinfektionsspray für Toiletten und Türgriffe
- Separate Be- und Entlüftungsanlage für den Kursraum
- Stoßlüftung über die Fensterfront über die gesamte Raumlänge

Beschäftigte:

Ich Sorge bestmöglich dafür, dass meine Mitarbeiter*innen gesund bleiben. Jede/r Beschäftigte trägt jedoch ebenfalls Verantwortung für sich und für ihre/seine Kolleginnen und Kollegen. Ich berate meine Beschäftigten dahingehend, dass sie sich auch auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause möglichst nicht infizieren. Zum Beispiel: Bevorzugte Nutzung individueller Transportmittel (zu Fuß, Fahrrad, eigener PKW), bei Nutzung des ÖPNV möglichst Abstand von 1,50 m zu anderen Personen einhalten (nicht nebeneinander oder gegenübersitzen), Fahrgemeinschaften vermeiden bzw.

Unterricht • Seminare • Ausbildung • Coaching • Betriebliche Gesundheitsförderung
www.bewegungskunst-bremen.de • info@bewegungskunst-bremen.de • T 0421-71063 • F 0421-71039

Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) und im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. (TQN)
Gütesiegel DDQT • Gütesiegel ICO • Gütesiegel Zentrale Prüfstelle Prävention • Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V
Kooperationspartner der hkk • Ausbildungsschule der Taiji Schule Daniel Grolle

Commerzbank IBAN: DE34 2904 0090 0104 4890 00 • BIC: COBADEFF XXX
Steuernummer: 60 202 06312 • Ust-Idnr.: DE292721820

reduzieren (max. 2 Personen pro Fahrzeug, Mitfahrer sitzt hinten rechts), Mund-Nase-Bedeckungen nutzen, Gespräche auf ein Minimum reduzieren bzw. vermeiden, im Fahrzeug nicht essen und trinken, beim Ein- und Aussteigen den Mindestabstand von 1,50 m einhalten Im Betrieb und auf dem Arbeitsweg: Aufzüge nur unter Einhalten von Abstand nutzen und Gespräche vermeiden, Oberflächen/Tasten/Türklinken mit Ellbogen oder Tuch bedienen, Berührung von Oberflächen reduzieren, Treppenhaus nutzen. Meinen Beschäftigten ist bewusst, dass sie in keinem Fall erkrankt zur Arbeit kommen dürfen und auch aus Verantwortung gegenüber den Kolleginnen und Kollegen zu Hause bleiben müssen. Hinweis auf die typischen Krankheitssymptome wie Schnupfen, Husten, Fieber, Durchfall, Atemprobleme, Kopf-Gelenk-und/oder Gliederschmerzen sowie auf die in der Region geltenden Meldewege.

Schüler*innen:

Schriftliche Information per Mail mit Lese Bestätigung an alle Schüler*innen und zusätzlicher Aushang im Eingangsbereich.

Hygiene:

1. Nicht zum Unterricht kommen bei Anzeichen von Erkältung und Unwohlsein
2. Nicht zum Unterricht kommen, wenn du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer positiv auf Coronavirus getesteten Person hattest
3. Mindestens 14 Tage nicht zum Unterricht kommen, wenn du Urlaub in einem Risikogebiet gemacht hast
4. Informiere uns sofort wenn du positiv auf den Coronavirus getestet wurdest
5. Betreten des Gebäudes bis zu deinem Platz im Übungsraum : Mundschutz tragen
6. Den Aufzug nur bis maximal 2 Personen benutzen, besser die Treppe benutzen
7. Desinfektionsspender im Eingangsbereich für die Hände benutzen
8. Es werden keine Getränke (Tee) gereicht, Wasser bitte selbst mitbringen
9. Während des Unterrichts darf der Mundschutz nur am Übungsplatz abgenommen werden
10. Auch für den Gang zur Toilette bitte den Mundschutz benutzen
11. Toilette nach Benutzung desinfizieren
12. Händeschütteln vermeiden
13. Regelmäßiges gründliches Händewaschen
14. Papierhandtücher liegen bereit
15. Hände aus dem Gesicht fernhalten.
16. Husten und Niesen in ein Taschentuch oder in eine Armbeuge
17. Dusche nicht benutzen.
18. Regelmäßiges Lüften während des Unterrichtes und in den Unterrichtspausen (20 Minuten). Gegebenenfalls die Lüftungsanlage für permanenten Luftaustausch in Betrieb nehmen.

Abstand:

1. Frühestens 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn die Schule betreten.
2. Beim Betreten des Gebäudes einen Abstand von mindestens 1,5 m einhalten
3. Nicht im Flur aufhalten, dort keine Gespräche führen
4. Umkleideräume mit maximal 2 Personen betreten, möglichst in Sportkleidung zum Unterricht kommen, Taschen und Schuhe können abgelegt werden
5. Mit Betreten der Schule zügig den zugewiesenen Platz im Übungsraum einnehmen
6. Im ca. 40 qm großen Vorraum können ebenfalls Schuhe und Taschen abgelegt werden
7. Im Übungsraum den Abstand von mindestens 1,5 m einhalten
8. Die Platzmarkierungen beachten
9. Nach dem Unterricht die Schule zügig innerhalb von 10 Minuten verlassen

Tai Chi Chuan:

1. Maximal 15 TN im Raum von 70 qm
2. Keine sportlichen Übungen mit intensiver Atmung
3. Hauptteil der Übungen solo unter Abstandsgebot von 1,5 m
4. Partnerübungen freiwillig mit festen Partnern
5. Intensive Lüftung
6. Teilnahme, und feste Partnergruppen werden dokumentiert

Push Hands:

1. Maximal 15 TN im Raum von 70 qm
2. Keine sportlichen Übungen mit intensiver Atmung, sondern eher Spür- und Fühlübungen, Entspannung steht bei diesem Konzept im Vordergrund
3. Hauptteil der Übungen bestehen aus Partnerübungen
4. Partnerübungen freiwillig mit festen Partnern
5. Partnergruppen unter Abstandsgebot von 1,5 m
6. Intensive Lüftung
7. Teilnahme, und feste Partnergruppen werden dokumentiert

Yoga:

1. Maximal 10 TN im Raum von 70 qm auf definierten Plätzen
2. Keine sportlichen Übungen mit intensiver Atmung
3. Übungen unter Abstandsgebot von 1,5 m
4. Fest definierte Plätze
5. Keine Partnerübungen
6. Eigene Yogamatte, Klötze und Gurt mitbringen
7. Großes Handtuch zum Abdecken der Bolster oder gefalteter Wolldecken mitbringen
8. Benutzten Yoga Stuhl hinterher mit Desinfektionstuch abwischen
9. Intensive Lüftung
10. Teilnahme wird dokumentiert

Qi Gong:

1. Maximal 15 TN im Raum von 70 qm
2. Keine sportlichen Übungen mit intensiver Atmung
3. Übungen unter Abstandsgebot von 1,5 m
4. Keine Partnerübungen
5. Intensive Lüftung
6. Teilnahme wird dokumentiert

Rudolf Schulze

Leitung Schule für Bewegungskunst