

Corona Hygiene- und Abstandskonzept

Stand: 07. Januar 2022

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 auch online bzw. bei geeignetem Wetter outdoor im Bürgerpark.

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

Für den **Präsenzunterricht** in den Räumen der Schule 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 oder Matte)
- 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 gegenüber sitzen), Fahrgemeinschaften vermeiden bzw. 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. Informiere uns sofort, wenn du positiv auf den Coronavirus getestet wurdest.
4. Betreten des Gebäudes bis zu deinem Platz im Übungsraum: Mundschutz tragen!
5. Den Aufzug nur bis maximal 2 Personen benutzen, besser die Treppe benutzen.
6. Desinfektionsspender im Eingangsbereich für die Hände benutzen.
7. Es werden keine Getränke (Tee) gereicht.
8. Während des Unterrichts darf der Mundschutz nur am Übungsplatz abgenommen werden.
9. Auch für den Gang zur Toilette bitte den Mundschutz benutzen.
10. Toilette nach Benutzung desinfizieren.
11. Händeschütteln vermeiden.
12. Regelmäßiges gründliches Händewaschen.
13. Hände aus dem Gesicht fernhalten.
14. Husten und Niesen in ein Taschentuch oder in eine Armbeuge.
15. Dusche nicht benutzen.
16. Regelmäßiges Lüften während des Unterrichtes und in den Unterrichtspausen (15 Minuten). Gegebenenfalls die Lüftungsanlage für permanenten Luftaustausch in Betrieb nehmen.

Abstand:

1. Beim Betreten des Gebäudes einen Abstand von mindestens 1,5 m einhalten.
2. Nicht im Flur aufhalten, dort keine Gespräche führen.
3. Umkleieräume mit maximal 2 Personen betreten, möglichst in Sportkleidung zum Unterricht kommen, Taschen und Schuhe können abgelegt werden.
4. Mit Betreten der Schule zügig den zugewiesenen Platz im Übungsraum einnehmen.
5. Im ca. 40 qm großen Vorraum können ebenfalls Schuhe und Taschen abgelegt werden.
6. Im Übungsraum den Abstand von mindestens 1,5 m einhalten.
7. Die Platzmarkierungen beachten.
8. Nach dem Unterricht die Schule zügig 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 mitzubringen, wird empfohlen.
7. Großes Handtuch zum Abdecken der Bolster oder gefalteter Wolldecken mitbringen
8. Bei Benutzung der Matten oder Yoga-Stühle aus der Schule, bitte 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