



Esther Iseli Rüeger

Im Kühlerhaus – Uerdorf 11 Tel. 079 408 58 32
8460 Marthalen E-Mail: e-iseli@gmx.ch
www.punkteis.ch

Informationen zum Kursstart ab 8. Juni 2020

Meine lieben Kursteilnehmer/In

Ab 8. Juni darf ich offiziell wieder Gruppenkurse im punkteis anbieten. Die Sportaktivitäten sind mit gewissen Vorgaben des Bundes wieder gestattet. Da ich Präsenzlisten führe, können wir die Kurse auch unter nicht Einhaltung der Abstandsregel durchführen. Ich richte mich nach dem Schutzkonzept des Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz. www.bgb-schweiz.ch

Bitte beachtet immer noch folgende Regeln :

Vor dem Betreten des Kursraumes bitte ich euch in der Garderobe, die Hände zu waschen und anschliessend mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren. Papierhandtücher zur Händetrocknung stehen zur Verfügung. Das Gleiche gilt auch beim Verlassen des Kursraumes.

An Kurstagen, an denen mehrere Stunden nacheinander stattfinden, bitte ich euch, die Abstandsregel des Bundes einzuhalten und im Vorraum oder draussen zu warten bis die Garderobe wieder frei ist. In der Garderobe gilt es auch, den Abstand so gut wie möglich einzuhalten.

In der Lektion selber verzichte ich auf Hand-On Korrekturen bei den Kursteilnehmern und halte im Kursraum genügend Abstand.

Obwohl wir die Matten nach Gebrauch reinigen, kommt dies einer vollständigen Desinfektion nicht gleich. Ich bitte euch, aus diesem Grund **eine eigene Fitness-oder Yogamatte mitzubringen**. Ist dies nicht möglich, werden die gebrauchten Matten danach desinfizierend gereinigt und nicht für die direkt nachfolgenden Lektionen verwendet. Ebenfalls werden die gebrauchten Handgeräte, (Hanteln, Rollen, Rings, etc .) nach jedem Gebrauch gründlich desinfiziert.

Ich bitte Euch bei leichtem Fieber, Husten und anderen Erkältungssymptomen zu Hause zu bleiben. Wenn ihr krank seid, bitte ich euch um Kontaktaufnahme. Dies gilt leider auch, wenn Familienmitglieder im gleichen Haushalt Symptome zeigen. Beachtet bitte auch die Empfehlung des BAG für die Risikogruppen. Hier verweise ich auf eure Selbstverantwortung an einem Kurs teilzunehmen oder nicht! Für die Abo`s gilt ab 8. Juni wieder die Laufzeit von 13 Wochen.

Infolge der momentanen Situation, kann es immer wieder zu kurzfristigen Stundenplanänderungen kommen. Wir sind zusammen alle gefordert. Ihr entscheidet selbst über euer Handeln und euer Tun.

Übergeordnet gelten wie immer die Empfehlungen des BAG, resp. des Kantons im Umgang mit dem Coronavirus.

Bei Fragen und Unsicherheiten, meldet Euch direkt bei mir 079 408 58 32

Ich freue mich sehr, wenn wir wieder in den Gruppen starten können.

Herzliche Grüsse Esther