

Wir haben sehr gute Neuigkeiten

Ab dem 6. Juni 2020 erfolgt die dritte Etappe der Massnahmenlockerung durch den Bundesrat. Weitere Öffnungsschritte für Trainings- und Bewegungsaktivitäten werden unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des BAG ermöglicht.

Wir werden ab 8. Juni wieder Gruppenstunden vor Ort anbieten.

Für risikogefährdete Personen – und natürlich für jene, die es bevorzugen, von zu Hause zu trainieren – bleibt weiterhin eine Zoom-Klasse bis auf weiteres im Angebot bestehen.

Wir halten uns weiterhin an das Schutzkonzept des BGB Schweiz. Dies stützt sich auf die durch das Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit dem BAG erarbeiteten Grundsätze und Vorgaben für Sport- und Bewegungstraining.

Schutzkonzept

- Zum eigenen Schutz und dem aller Beteiligten bitten wir Dich, die Schutzmassnahmen solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung einzuhalten. Diese ermöglichen uns, das Wantalunga-Studio mit allen nötigen Vorgaben für die Gruppen- und Personaltrainings wieder zu öffnen.
- Wir bitten Dich, die Richtlinien und Schutzmassnahmen des BAG zu beachten und unsere Schutzbestimmungen sorgfältig durchzulesen, bevor Du in deiner gewohnten Stunde am Präsenz-Unterricht teilnimmst.
- Wenn Du Dich zu Deiner gewohnten oder einer anderen Gruppenstunde anmeldest, akzeptierst Du die Wantalunga-Schutzbestimmungen und erklärst Dich einverstanden, diese ausnahmslos einzuhalten.

Herzlichen Dank für Dein Verständnis und Deine wertvolle Unterstützung.

Kursangebot

Wir behalten uns vor, die Präsenz- und/oder Livestream-Angebote jederzeit den Gegebenheiten und der Nachfrage anzupassen.

Mögliche Änderungen im Studio und Kurswesen, die durch Beschlüsse des Bundesrates erfolgen, werden zum jeweiligen Zeitpunkt neu definiert und kommuniziert.

Übergeordnete Grundsätze sind:

- Symptomfrei ins Training.
- Weiterhin 2 m Distanz halten.
- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG.
- Präsenzlisten (Rückverfolgung von Infektionsketten): wird durch die Trainerin festgehalten.
- Bezeichnung einer verantwortlichen Person: der jeweiligen Wantalunga-Trainerin vor Ort.

Schutzmassnahmen

- Trainerinnen mit Krankheitssymptomen dürfen keinen Präsenz-Unterricht leiten.
Kursteilnehmer mit Krankheitssymptomen dürfen am Präsenz-Unterricht NICHT teilnehmen und werden gebeten, das Wantalunga-Team umgehend zu informieren.
- 2 m Abstand zu den anderen Kursteilnehmern sind weiterhin einzuhalten: Bei Deiner Anreise, beim Eintreten ins Wantalunga-Studio, in der Garderobe, beim Training, nach dem Training und bei der Rückreise.
- Wenn du möchtest, bringst Du Deine eigene Schutzmaske mit. Es ist keine Pflicht.
- Besonders gefährdete Personen* halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG. Wir werden ab dem 8. Juni für risikogefährdete Personen Stunden mit «LiveStream» anbieten. Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir den Unterricht im Wantalunga-Studio unter Einhaltung der nötigen Schutzmassnahmen (und reduzierter Teilnehmerzahl) wieder durchführen.

Herzlichen Dank für Dein Verständnis und Deine Unterstützung.

Einhaltung der Hygienevorschriften des BAG

- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- Der Trainingsraum darf ausschliesslich von angemeldeten Teilnehmern aufgesucht werden.
- Du bringst Dein grosses Yoga Tuch als Auflage für die Studio-Matte mit.
- Du bringst Dein eigenes Handdesinfektionsmittel mit. Wobei wir im Eingangsbereich welche aufstellen werden.
- Wenn möglich kommst Du bereits umgezogen ins Training. Die Garderobe steht Dir nur bedingt zur Verfügung.
- Die WC-Anlagen sind geöffnet. Personen-Ansammlungen sind zu vermeiden!
- Die Eingangstüren zu den Räumlichkeiten und dem Wantalunga-Trainingsraum bleiben bis zu Beginn der Stunde weit geöffnet, um Berührungen zu minimieren.

Räumliche Organisation

- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Warte im Gang-Bereich mit dem nötigen Abstand von 2 m zu den anderen Kursteilnehmern vor dem Wantalunga-Trainingsraum, bis du eintreten kannst.
- Der Eintritt in den Trainingsraum hat einzeln oder im Abstand von 2 m zu erfolgen.
- Der Trainingsraum darf max. 5 Minuten vor Kursbeginn betreten werden.
- Der Eintritt in den Trainingsraum hat einzeln oder im Abstand von 2 m zu erfolgen.

- Ansammlungen von Personen im Gang und im Wantalunga-Trainingsraum sind zu vermeiden.
- Begib Dich bitte direkt zu der Studio-Matte und breite Dein mitgebrachtes grosses Yoga Tuch darüber aus. Bitte die Matte nicht verschieben wegen der 2 m Distanz.
- Zu Deiner und unserer Sicherheit: Die Studio-Matte wird durch das Wantalunga-Team am Schluss des Trainings gereinigt. Du kannst Deine mitgebrachten Trainingsbälle mit dem Desinfektionsspray und den bereitgelegten Einwegtücher reinigen.

Unterricht

- Der Unterricht findet bis auf weiteres NUR verbal statt. Taktile Unterstützungen sind noch nicht erlaubt (verbale aber schon).
- Der Unterricht findet mit einem Sicherheitsabstand von 2 m statt.
- Unsere Hilfsmittel stehen bis auf weiteres NICHT zur Verfügung. Du kannst gerne Deine Bälle mitbringen und ein Tuch oder Kissen, um Deine Knie und/oder Deinen Kopf zu unterlegen.

Schritt für Schritt geht es zurück in die Normalität. Wir unterstützen uns gegenseitig, indem wir respektvoll Abstand halten.

Das Wantalunga-Team freut sich auf Dich.

Stand 5. Juni 2020

***Risikogruppen:** Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten) gehören zur **Risikogruppe**. Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung des Kunden/der Kundin. Bei Unsicherheiten frage Deinen Arzt oder Deine Ärztin.