

## Schutzkonzept zu Covid-19 von INTEGRALES Institut für Bewegung

### Wichtig

- Nimm nur am Outdoor-Training teil, wenn du gesund bist.
- Komm wenn möglich zu Fuss oder mit dem Fahrrad.
- Bring dein eigenes Schutzmaterial, wie Handdesinfektionsmittel etc. mit.
- Erscheine 10 Minuten vor Trainingsstart, damit du deine Daten auf die Präsenzliste eintragen kannst und in Ruhe einen Platz für dich findest.
- 

### Abstand halten

- Positioniere deine eigen mitgebrachte Gymnastikmatte mindestens 1 ½ Meter entfernt zu allen anderen TeilnehmerInnen.
- Vermeide jeglichen Körperkontakt vor und nach dem Training. Kein Händeschütteln!
- Halte alle empfohlenen Massnahmen gemäss BAG ein.
- Wirst du nach einer besuchten Lektion positiv auf Corona getestet, bitte ich dich mich umgehend darüber zu informieren.

### Mitnehmen

- Gymnastikmatte
- Trinkflasche
- Ev. Frotteetuch
- Ev. Jacke oder Deck
- Dein Schutzmaterial und Privates

**Wichtig:** Trage dich jedes Mal in die Präsenzliste vor Ort ein!

Ich danke dir für deine Mithilfe und freue mich auf tolle Trainingsstunden unter freiem Himmel!

Liebe Grüsse Franziska

INTEGRALES – Institut für Bewegung

Ausstrasse 99

4051 Basel

Tel 061 301 14 70

Mail [intitut@integrales.ch](mailto:intitut@integrales.ch)