

Schutzmassnahmen für den Besuch bei INTEGRALES - Institut für Bewegung

- Nimm nur am Training teil, wenn du ganz gesund bist.
- Komme wenn möglich bereits umgekleidet in das Training, idealerweise zu Fuss oder mit dem Fahrrad.
- **Neu: Maskenpflicht im Eingangs- und Garderobenbereich bis zur Matte.**
- Wasche oder desinfiziere dir deine Hände in der Garderobe.
- Behalte die Maske an, bis du dich auf deiner Gymnastikmatte mit dem Material, das du brauchst, eingerichtet hast. Auf der Matte kannst du die Maske dann ausziehen.
- Komme 5 Minuten vor Trainingsstart, um dich in Ruhe auf deiner Matte einzurichten.
- Bitte ziehe die Maske nach dem Training auf der Matte wieder an und desinfiziere dein genutztes Material.

Bitte Abstand halten

- Vermeide jeglichen Körperkontakt vor und nach dem Training. Kein Händeschütteln!
- Halte zu allen Personen die empfohlene Distanz von mindestens 1,5 Metern.

Mitnehmen

- Kleines Frotteetuch, um dein Kissen abzudecken.
- Jacke oder Decke und Socken. (Die Räume werden gelüftet!)
- Getränk
- Eventuell grosses Tuch, um deine Matte abzudecken.
- Gerne kannst du mit deiner eigenen Matte trainieren und sie im Institut deponieren.

Ich danke dir für deine Mithilfe und freue mich auf gemeinsame Trainingsstunden, zur Stärkung des Immunsystems.

Liebe Grüsse
Franziska Caviezel

INTEGRALES – Institut für Bewegung
Austrasse 99
4051 Basel
Tel 061 301 14 70
Mail institut@integrales.ch