

Schutzmassnahmen für den Besuch bei INTEGRALES - Institut für Bewegung

Ab dem 13.09.2021 gilt die vom Bundesrat verordnete Zertifikatspflicht für Innenräume.

Das heisst nur noch Personen mit einem gültigen Covid-Zertifikat können die Kurse bei Integrales, Austrasse 99, 4051 Basel besuchen.

- **Nimm nur am Training teil, wenn du ganz gesund bist!**
- Komm wenn möglich bereits umgekleidet in das Training.
- Wasche oder desinfiziere dir deine Hände beim Eintritt in der Garderobe.
- Komm 5 Minuten vor Trainingsstart, um dich in Ruhe einzurichten.
- Desinfiziere nach dem Training deine Matte.
- Alle verzichten auf «Hände schütteln»!
- Halte zu allen Personen mindestens 1.5 Meter Distanz.

Mitnehmen

- Ein grosses und ein kleines Frotteetuch, um Kissen und Gymnastikmatte abzudecken.
- Getränk
- Eine Jacke / Decke, ev. Socken für die Entspannung. (Die Räume werden gelüftet!)
- Gerne kannst du auf deiner eigenen Matte trainieren.

Ich danke dir und freue mich auf gemeinsame Trainingsstunden.

Herzliche Grüsse
Franziska Caviezel

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