

Liebe*r Teilnehmer*in an Gesundheitskursen der VHS,

Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben an einem Gesundheitskurs an unsere VHS teilzunehmen. Aufgrund der Covid -19 Pandemie sind folgende Hinweise zu beachten:

- Sie dürfen nur teilnehmen, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome vorliegen.
- Sie dürfen nur teilnehmen, wenn für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person bestand.
- Vor und nach der Kurseinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Kurseinheit abgelegt werden.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) müssen eingehalten werden.
- Sie reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Kurseinheit an. Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
- Die zugewiesenen Trainingszeiten reduzieren sich um jeweils 5 Minuten zu Beginn und 10 Minuten zum Ende. Jede Gruppe sollte also 5 Minuten später kommen und 10 Minuten eher gehen, so dass zwischen den Gruppen ein Puffer von 15 Minuten entsteht. Dabei sollte sich die neu kommende Gruppe unter Einhaltung des Abstandsgebotes draußen vollständig treffen. Die Kursleiter*innen müssen sich vergewissern, dass die vorherige Gruppe das Gebäude verlassen hat, dann können alle gemeinsam unter Einhaltung der Abstandsregeln die Halle betreten. Nach Möglichkeit sollte nur von Kursleiter*innen oder einer von ihnen bestimmten Person die Tür geöffnet, für Teilnehmer*innen aufgehalten und geschlossen werden.
- Bitte bringen Sie möglichst eigene desinfizierte Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten, Handtücher, Getränke) zur Kurseinheit mit. Eine Weitergabe an andere Teilnehmer*innen ist nicht erlaubt.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität (z.B. Fitness) sollte der Mindestabstand auf 4-5 Meter vergrößert werden.
- Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung, müssen vor, während und nach der Kurseinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer*innen als auch der/ die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Alle Teilnehmer*innen verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Kurseinheit.

Bitte beachten Sie, dass diese Schutzmaßnahmen zwingend zu Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz der anderen Kursteilnehmer*innen und Kursleiter*innen einzuhalten sind. Wir werden die Maßnahmen regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Bitte beachten Sie, dass wir den Kursbetrieb wieder abbrechen müssen, sollte es vermehrt zu einer Nichteinhaltung der Schutzmaßnahmen kommen.

Wir freuen uns, dass Sie unsere VHS-Veranstaltungen trotz der ungewöhnlichen Umstände weiterhin besuchen und wünschen Ihnen und uns einen guten Start in das neue VHS-Schuljahr.

Liebe Grüße,

A handwritten signature in black ink that reads 'Esther Joy Dohmen'.