

## Schutzkonzept für die Wiederaufnahme von Gruppen- und Einzelunterricht in Qigong und Tai Chi

- Lehrer und Kursteilnehmerinnen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.

Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

- Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände.
- Alle Personen halten 2m Abstand zueinander.
- Oberflächen und Gegenstände werden nach jedem Gebrauch regelmässig und bedarfsgerecht gereinigt. Insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.

Ob besonders gefährdete Personen am Unterricht teilnehmen können, wird individuell besprochen. Bei einer Teilnahme ist ein spezieller Schutz unerlässlich.

Kranke bleiben zu Hause, um die (Selbst-) Isolation zu befolgen.

Spezifische Aspekte der Unterrichtsgestaltung werden berücksichtigt, um den Schutz vor Infektionen zu gewährleisten.

Händedesinfektionsmittel steht zur Verfügung.

Die Teilnehmerinnen sollen wenn möglich bereits in den Trainingskleidern kommen, damit die Aufenthaltszeit in der Garderobe verringert werden kann. Die Teilnehmerinnen betreten und verlassen einzeln und mit 2 m Abstand das Gebäude, die Garderobe und den Trainingsraum.

### 1. Kurszeiten:

- Die Kurszeiten ändern sich, so dass man sich möglichst in der Garderobe nicht zu nahe kommt. Das heisst bei der 1. Lektion sind die Zeiten normal, bei der nachfolgenden Lektion beginnt der Unterricht 10 Minuten später. Wir versuchen nur 2 Lektionen Blöcke zu machen, dass es keine grossen Zeitverschiebungen gibt.

### 2. TeilnehmerInnen:

- In jeder Unterrichtseinheit muss von allen Teilnehmerinnen der Name, die Adresse und die Telefonnummer notiert werden, damit im Bedarfsfall eine allfällige Infektionskette rückverfolgt werden kann.

### 3. Raumgrösse / Teilnehmerzahl:

- Die vom Bund erlaubte Höchst-Gruppenzahl ist 5, inklusive Lehrperson.
- Die Teilnehmerzahl muss dem Raum angepasst sein, damit der Mindestabstand von 2 Metern zu allen Personen jederzeit eingehalten werden kann.

### 4. Trainingsinhalte:

In der aktuellen Situation werden Uebungen gewählt, die keinen Körperkontakt zu anderen beinhalten. Wir verzichten auf Korrekturen mit Körperkontakt an den Teilnehmer/innen.

Diese Massnahmen gelten vorerst, wenn sich die Lage normalisiert werden wir die normalen Abläufe wieder einführen.