

# Coronavirus–Empfehlungen für Teilnehmer/-innen von Pilateskursen

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem vom Berufsverband erarbeiteten Schutzkonzept, bitten wir die Kursteilnehmer/-innen von Pilateskursen folgende Hinweise zu beachten:

- Keine Umarmungen, kein Händeschütteln
- Einhalten der 2m-Distanz untereinander.
- Beim Eingang die Hände mit dem Desinfektionsmittel reinigen.
- Wenn möglich, die eigene Pilatesmatte mitnehmen und nach Anweisungen Deiner Pilateslehrenden positionieren.
- Ein eigenes Tuch (dünne Matte) für die Pilatesmatte Mitnehmen.
- Falls Du einer Risikogruppe angehörst, bleibe bitte zu Hause.
- Falls Du Krankheitssymptome oder Allergien (Niesen) hast, bleibe bitte zu Hause.
- Bitte komme, wenn möglich, bereits umgekleidet in die Pilatesstunde.
- Gehe direkt zu Deiner Pilatesmatte, sobald Du den Raum betreten hast und warte, bis der Unterricht beginnt.
- Bitte verlasse den Pilatesraum direkt nach der Pilatesstunde unter Beachtung der sozialen Distanzen.