



## **Neue Hygienerichtlinien für das Tai Chi Forum**

Liebe Teilnehmer\*innen,

die Situation im Umgang mit dem neuen Corona-Virus (Sars-CoV-2) erfordert im Rahmen der Wiederaufnahme des Betriebs im Tai Chi Forum neue Hygieneregulungen. Wir bitten euch, diese Regelungen zu beherzigen, auch wenn es für euch Einschnitte bedeutet und wir von einem Regelbetrieb, wie er 2019 noch stattfinden konnte erst einmal noch weit entfernt sind.

### **1. Begrenzte Teilnehmerzahl pro Kurs**

- Training in Kleingruppen in geschlossenen Räumen.
- Die Gruppengröße ist anhand der Raumgröße festzulegen.
- **1,5 m Abstand pro Teilnehmer\*in** im Praxisteil sind verpflichtend.

Um den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten und jeder\*jedem einzelnen von euch ausreichend Bewegungsfreiheit zu verschaffen, können an einem Kurs maximal 6 Personen teilnehmen.

Eine Anwesenheitsliste pro Kurstermin ist erforderlich!

### **Partnertests etc..**

Offiziell gilt weiter: Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind entsprechend der geltenden Kontaktbeschränkungen leider noch zu unterlassen bzw. in Zukunft anzupassen. Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung) werden in geschlossenen Räumen nicht geübt.

### **2. Verkürzte Kursdauer, Umkleideregeln**

Um direkte Kontakte zwischen Teilnehmer\*innen so gering wie möglich zu halten, wird die Kursdauer grundsätzlich auf 1 Stunde verkürzt. Jede Gruppe hat 15 Minuten vor Kursbeginn Zeit sich umzuziehen und 15 Minuten nach dem Kurs. Erst dann kommen die Teilnehmer des folgenden Kurses und haben dann auch die gleichen Umziehzeiten.

### **Neue Regelungen für das Umkleiden:**

Da wir eigentlich verpflichtet sind die Umkleiden zu schließen, haben wir gedacht das es dennoch möglich ist, das sich jeweils nur maximal 1 Person in einer Umkleide umziehen könnte.

Wir bieten daher an, dass sich die meisten von euch stattdessen auch im Übungsraum umziehen könnten, unter Einhaltung der Abstandsregeln oder was vorteilhafter wäre, das ihr bereits in einer bequemen Kleidung zum Tai Chi kommt.

### **3. Händedesinfektion und Abstandsregelung**

**Wir bitten euch, zu Beginn und nach Verlassen der Übungsräume die Hände zu desinfizieren!**

Dazu steht pro Etage ein Desinfektionsmittel-Spender oben im Foyer und unten im Foyer zur Verfügung.

Im Übungsraum gilt die Abstandsregelung. Jede\*r Teilnehmer\*in soll möglichst einen Radius von 1,5 m um sich herum haben.

Zur Vereinfachung und Orientierung sind am Boden Markierungen angebracht.

Bodenübungen mit Nutzung der Gymnastikmatten sind im Moment nur in aufgerichteter Haltung möglich.

### **Persönlicher Mund-Nasen-Schutz**

Da Tai Chi auch ein Gesundheitssport ist, haben wir deshalb auch einige Teilnehmer die den Risikogruppen angehören, und über Tai Chi ihre Gesundheit auch weiterhin stärken wollen.

Aus gegenseitiger Rücksichtnahme und zum Schutz der Risiko-Teilnehmer, bitten wir euch, während eures Aufenthaltes im Tai Chi Forum einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

### **4. Individuelle Gesprächstermine**

Für individuelle Anliegen stehen wir euch natürlich gerne zur Verfügung. Wir bitten euch, mit euren jeweiligen Lehrern persönlich oder telefonisch oder per E-Mail in Kontakt zu treten.

### **Für uns alle gilt offiziell:**

- Einhaltung der aktuell geltenden Hygiene-Maßnahmen
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer\*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der Lehrer\*in muss eingeholt werden
- Schließung der Umkleiden und Einplanung von Wechselzeiten zwischen den einzelnen Gruppen, um Überschneidungen zu vermeiden
- Nach Beendigung des Trainings verlassen die Personen direkt die Trainingsstätte.
- Schulungs- und Übungsräume sowie Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u. a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken, genutzte Materialien)
- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher sind bereitzustellen
- Regelmäßige Lüftung der Schulungs- und Übungsräume auch während des Unterrichts
- Andere Personen als Teilnehmer\*innen und Referent\*in sollen die Schul- und Übungsräume nicht betreten (Ausnahme: Reinigungspersonal)
- Abstands- und Hygieneregeln sind auch in Pausen einzuhalten
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z. B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Lehrende bzw. Teilnehmer\*innen nicht an Übungseinheit teilnehmen

### **Allgemeine Empfehlungen:**

Teilnehmer\*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor Beginn der Übungseinheit selbst einschätzen. Persönliches Abwägen bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.

Bitte unterstützt uns darin, wieder eine Unterrichtstätigkeit aufnehmen zu können, auch um allen Übenden eine Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit zu stärken und zu stabilisieren.

Herzlichen Dank!