

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

## **mein SARS CoVid Leitfaden in Gruppen**

Zum Schutz ALLER und um einen entspannten, gesundheitsfördernden Seminarbetrieb abhalten zu können, bitte ich um ein GEMEINSAMES Vorgehen: Hygiene- & Schutzbestimmungen im Seminarbetrieb

Die SeminarteilnehmerInnen und die Kursleiterin prüfen in den Tagen vor dem gemeinsamen Kurstermin Ihre eigene Gesundheit (Halsweh, Fieber, Geruch- oder Geschmacksinnverlust, Husten, Durchfall, starkes Kopfweg, allgemeines Krankheitsgefühl, ..).

Im Zweifelsfall bleiben Sie bitte daheim oder kontaktieren Sie Ihren Arzt. Bei Verdachtsfällen in Ihrem persönlichen Umfeld teilen Sie dies der Seminarleitung mit.

Die aktuelle Telefonnummer wurde der Kursleitung rechtzeitig mitgeteilt.

Gegenseitig achtsamer Umgang mit Hausverstand:

### Beim Betreten des Seminarbereiches

In den Gemeinschaftsbereichen vom Ein-, Gang-, Aufenthaltsbereichen, Toiletten bis zum Platz im Seminarraum,.. tragen Sie bitte Ihren MundNasenSchutz (MNS).

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

---

## Während des Kurses

Üblicherweise wird im Kursraum von der Leitung der Abstand der einzelnen Plätze bewusst weit gewählt. Bitte diesen nicht eigenmächtig verändern, außer es ändert sich die TeilnehmerInnenzahl oder der Fokus des Kursinhaltes entsprechend tagesaktuellem Bedarf. Dann wird das gemeinsam vor Abänderungen besprochen und anschließend umgesetzt. Im Zweifelsfall wird immer eine out door Variante bevorzugt stattfinden – also bitte wetterabhängige Kleidung und warme Socken mitbringen; zwiebelschalenförmig flexibles Umkleiden soll unkompliziert möglich sein.

Wenn Sie einen **guten Platz im Kursraum** für sich gefunden haben, können Sie den MNS unter Einhaltung des Mindestabstandes abnehmen.

Bei den Übungen wird dieser Abstand während der gesamten Kursdauer zum Schutze aller aufrechterhalten.

Für **regelmäßiges LÜFTEN** wird Sorge getragen. Die Kursleitung wird dazu auch von einer fensternahen Kursteilnehmerin im Bedarfsfall unterstützt. Es wird pro Stunde mindestens 5 Minuten durchgelüftet, wenn es die Temperatur erlaubt selbstverständlich öfters!

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

---

Deshalb ist auch für entsprechend (nicht nur) frische Kleidung, sondern auch wärmere Kleidung für drinnen & draußen Sorge zu tragen!

Falls bei Übungen der 2 Meter Abstand unterschritten wird, ist MNS anzulegen.

## Übungsgeräte

Während der gesamten Seminarzeit werden die Übungsgeräte selbst mitgebracht oder die Therapiegeräte vor Ort desinfiziert z. B. großer Pezziball. Oberflächendesinfektionsmittel steht bereit!

Bei manchen Kursformaten ist ein Holzball im Kurspreis inbegriffen.

## Pausengestaltung

Die Pausen werden, wenn möglich im Freien oder mit Durchlüften genossen; eine Alternative stellt die Jause am Platz oder vereinzelt mit Abstand bzw. an verschiedenen, stimmigen Orten dar.

Unter Einhaltung der Abstandsregeln können Getränke (Tee, Wasser,...) vom Pausenraum geholt werden.

## Gemeinschaftsjause

Das Angebot von Snacks & Getränken entfällt.

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

---

## Gaderobe

Zur Ablage von Gepäck oder Kleidungsstücken, Schuhen,... definiert jede/r sein eigenes Plätzchen sichtbar.

Der/die NachbarIn hält Abstand zur Ablage der nächsten Person.

Private, frische Leintücher oder Handtücher zum Schutz von Matten bzw. sich selbst können gerne mitgebracht werden.

Bei Verunreinigungen ist in jedem Fall eigenverantwortlich für Desinfektion zu sorgen.

Durch das Benützen von frischer Kleidung, möglichst erfrischten Füßen & mit Seife gewaschenen Händen haben wir alles Mögliche achtsam berücksichtigt, was in unserer Macht steht, um gemeinsam und auch jede/r für sich GESUND durch diese Zeit zu kommen.

Es lebe die Stärkung unseres Immunsystems und die Lebensfreude durch Bewegung.

Ihre Kursleitung

Monika Mörzinger-Wunderer

Stand: 5.3.30201