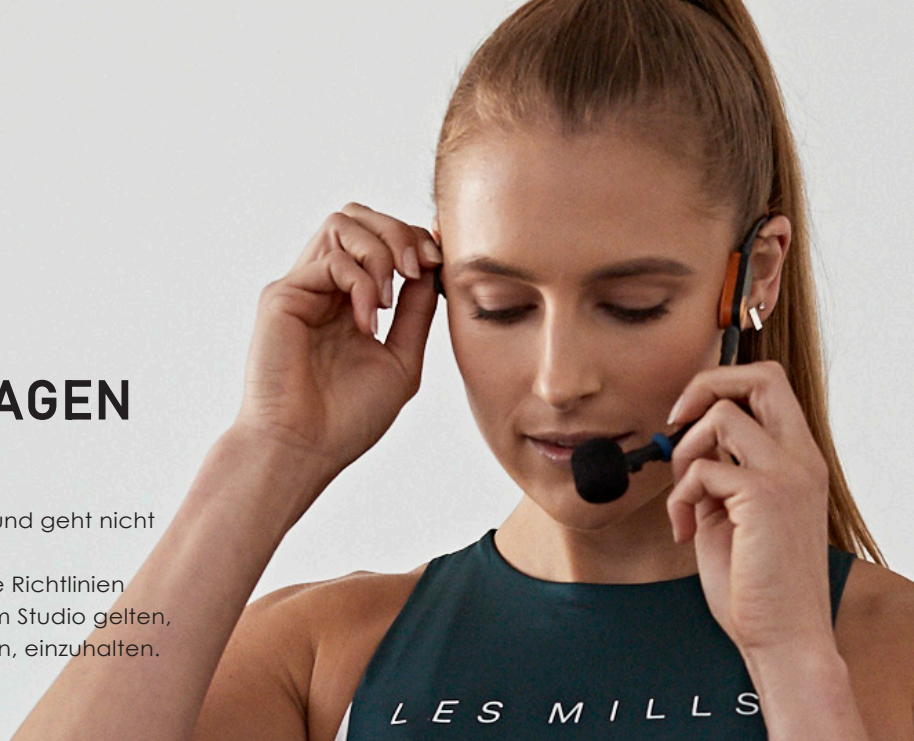


**LES MILLS**

# WIE UNTERRICHE ICH LES MILLS CLASSES UNTER CORONA-AUFLAGEN

Dieser Leitfaden ist für den allgemeinen Gebrauch und geht nicht auf individuelle und persönliche Sonderfälle ein.

Du bist dafür verantwortlich, dass in deinem Kurs alle Richtlinien und Regelungen, die in deiner Region und in deinem Studio gelten, um die Sicherheit deiner Teilnehmer zu gewährleisten, einzuhalten.



Wir haben unsere internationalen Programm Direktoren um Hilfe gebeten, um dir praktische Tipps zu geben, wie du deine Live Classes sicher und erfolgreich wieder unterrichten kannst und deinen Teilnehmern das bestmögliche Erlebnis bietest.

Wenn es in deinem Studio keine Bodenmarkierungen gibt, um die Abstandsregelungen zwischen Kursteilnehmern einzuhalten, empfehlen wir dir, Klebeband (oder etwas Ähnliches) zu nutzen, um den Boden in Bereiche mit einer Größe von 2 x 2 Metern einzuteilen. Das hilft deinen Teilnehmern an ihrem Platz zu bleiben und den Abstand zu anderen Teilnehmern einzuhalten. Schau dir außerdem die folgenden Tipps und Empfehlungen für den Gruppenfitnessbereich an:

## KURSE MIT BEWEGUNGEN ZUR SEITE SOWIE VOR - & RÜCKWÄRTSBEWEGUNGEN

(BODYCOMBAT, BODYATTACK, LES MILLS TONE, LES MILLS GRIT CARDIO, BODYJAM, SH'BAM, LES MILLS BARRE)

- Instrukto:ren sollten Tracks/Choreografien mit vielen Bewegungen zur Seite, nach vorne und nach hinten vermeiden.
- Wenn es nicht vermeidbar ist, sollten Instrukto:ren darauf hinweisen, dass die Teilnehmer sich ausschließlich in ihrem markierten Bereich bewegen. Eine Bewegung mit dem Fokus auf Distanz und Weite, sollte nun nicht Weite, sondern Höhe fokussieren.

## KURSE MIT LAUFEINHEITEN, FLOOR COACHING UND TEILEN DES RAUMES/DER TEILNEHMER

(BODYATTACK, LES MILLS TONE, BODYCOMBAT, LES MILLS GRIT, LES MILLS SPRINT)

- Diese Kurse oder Tracks sollten von der Bühne aus unterrichtet werden, während die Teilnehmer nach vorne blicken.
- In BODYATTACK können die Optionen für kleine Kursräume genutzt werden.
- Running Tracks sollten vom Platz (on the spot) unterrichtet oder wenn möglich, ganz vermieden werden (LES MILLS TONE, LES MILLS GRIT).
- Es sollte kein Floor Coaching in LES MILLS SPRINT oder LES MILLS GRIT gemacht werden.

## KURSE MIT EQUIPMENT, GEWICHTEN & STEPS

(LMI STEP, BODYPUMP, CXWORX, LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE, LES MILLS GRIT)

- Equipment darf nicht geteilt werden.
- Equipment muss nach (und am besten auch vor) jedem Kurs gesäubert und desinfiziert werden.
- Die Mitglieder müssen sich innerhalb ihres markierten Bereichs bewegen.