

DEIN COMBEACK IM KURSRAUM

Diese Richtlinien sind allgemeine Empfehlungen und berücksichtigen nicht deine persönliche Situation.

Du bist selbst dafür verantwortlich, dass alle lokal, staatlich und regional geltenden Sicherheits-, Abstands- und Hygienemaßnahmen eingehalten werden.



VOR DEINER CLASS ODER EINEM EVENT

PLANE DEINE CLASS

Bereite deine Class und deine Choreografie mit genügend Vorlaufzeit vor. Denke daran, dass du vielleicht spezifische Formate oder vermehrt Optionen anbieten musst, um Abstände jederzeit einhalten zu können.

SEI GUT VORBEREITET

Das solltest du mitbringen:

- Dein Mikro / Dein Mikroschutz
- Eine Wasserflasche, ein Handtuch und für alle Fälle eine Maske

CHECKLISTE VOR DEINER CLASS

Sei mindestens 20 Minuten vor Beginn deiner Class da, um zu prüfen:

OB DER RAUM VORBEREITET IST:

- Sind Markierungen auf dem Boden gut sichtbar?
- Ist ausreichend Desinfektions- und Reinigungsmittel vorhanden?
- Ist das Equipment sauber und gut erreichbar, sodass sich die Teilnehmer nicht in die Quere kommen?
- Sind ggf. Handtücher und Wasserflaschen vorhanden?
- Check' nochmal, wie viele Teilnehmer sich für deinen Kurs angemeldet haben.
- Heiße jeden Teilnehmer willkommen und weise nochmal auf alle Abstands- und Hygieneregeln hin.
- Zu vorsichtig gibt es nicht: Frage deine Teilnehmer, ob sie sich gut fühlen oder ob sie kürzlich krank waren.

WÄHREND DER CLASS

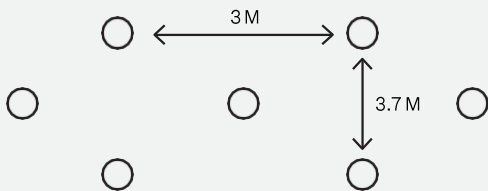
- Nimm dein eigenes Mikro. Wenn du kein eigenes hast und das Mikro deines Studios nutzt, stelle sicher, dass du einen Schutz zur Abdeckung des Mikros dabei hast.
- Erkläre das Wichtigste vor der Class. Nutze deine Einleitung, um die Markierungen auf dem Boden zu erklären, damit Abstände auch während dynamischen Workouts eingehalten werden.
- Passe deine Class / deine Choreografie so an, dass horizontale Bewegungen zur Seite sowie nach vorne und hinten so gering wie möglich gehalten werden. Versuche Intensität der Übungen über vertikale Bewegungen nach oben und unten zu erzeugen.
- Weise deine Teilnehmer darauf hin, dass sie ihre Bewegungen so anpassen, dass sie Abstände zu anderen Teilnehmern einhalten können.
- Achte ggf. auf Krankheitsfälle, die in deinem Studio bekannt sind und sei wachsam, wenn einer deiner Teilnehmer krank wirkt.

NACH DEINER CLASS / EINEM EVENT

- Equipment, Matten und der Boden des Kursraumes sollten nach jeder Class gereinigt / desinfiziert werden.
- Wenn die Teilnehmer ihr Equipment und ihre Matten selbst reinigen, stelle sicher, dass genügend Desinfektionsmittel und Papiertücher oder andere Reinigungsmittel vorhanden sind.
- Bedanke dich bei deinen Teilnehmern! Weise sie darauf hin, dass sie alles mitnehmen, was ihnen gehört.
- Verzichte auf Körperkontakt, Umarmungen oder Handschläge vor und nach der Class.
- Probiere lieber den Fuß-Check oder ein Air-High-Five aus. 😊
- Weise deine Teilnehmer darauf hin, dass sie beim Eintreten und Verlassen des Kursraumes auf Abstände achten
- Stelle sicher, dass du jegliches Equipment, Soundanlage, Mikrofon oder sonstige Gegenstände, die du während der Class benutzt oder angefasst hast, reinigst, bevor du den Raum verlässt.
- Nimm deine Wasserflasche, dein Handtuch, deine Tasche und alles, was du sonst noch mitgebracht hast, nach der Class wieder mit nach Hause.
- Wasche deine Hände gründlich - vor und nach jeder Class.
- Dusche dich und wechsle deine Klamotten und Schuhe zügig nach jeder Class.

EINTEILUNG DES PLATZES IM KURSRAUM

Sei proaktiv und weise deinen Teilnehmern einen Platz zu, wenn sie den Kursraum betreten. Wir haben hier ein paar Beispiele für dich, wie sich das gut umsetzen lässt.

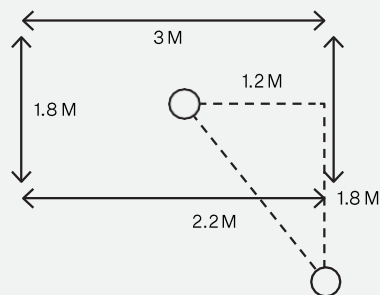


SCHAFTE PLATZ

Weise jedem Teilnehmer einen markierten Platz im Kursraum zu, der 3 m breit und 3 m tief ist.

MARKIERUNGEN NUTZEN

Achte darauf, dass der Boden im Kursraum markiert ist, damit es für deine Teilnehmer so einfach wie möglich ist, den Abstand zu anderen Kursteilnehmern zu wahren.



VERSETZTE REIHEN

Reihe die Teilnehmer im Kursraum so auf, dass zwischen einer Markierungen nach vorne und hinten immer 1,8 m Abstand ist. Durch die versetzten Reihen wird sichergestellt, dass die Teilnehmer sowohl nach vorne und hinten als auch nach links und rechts genug Abstand zu anderen Teilnehmern haben.