



## **Die aktuellen Hygieneregeln für die Teilnahme an Rolfing® Modellsitzungen in der ERA**

Wir danken Ihnen für den achtsamen Umgang mit diesen Regeln.

Unser größtes Ziel ist es, den Trainingsraum so “clean” wie möglich zu halten. Daher wird es in diesem Raum keine Straßenkleidung geben, das Umziehen findet vorher in einem dafür vorgesehenen Bereich statt. Auch Ihre Taschen und persönlichen Dinge bleiben im Umkleideraum.

### **Bitte bringen Sie für Ihre Sitzung mit:**

- einen unbenutzten FFP2 - Mundschutz
- ein auf 60 Grad waschbares Laken oder Badetuch zur Auflage auf die Liege
- eine Flasche Wasser
- ein paar Socken oder FlipFlops (barfuß ist aktuell nicht erlaubt!)
- **Sie benötigen einen negativen Corona PCR- oder Schnelltest für jede Sitzung. Bis zu einem Inzidenzwert von 200 kann so der Unterricht und Ihre Sitzung stattfinden!**
- Bitte achten Sie auf den Abstand zu anderen Teilnehmern von 1,5 Metern.

### **Der Ablauf ist wie folgt:**

- Bitte betreten Sie die Räume der ERA mit einem FFP2-Mundschutz
- wir nehmen Ihre Temperatur an der Stirn mit einem Infrarot Fiebermesser
- Bitte wechseln Sie am Eingang ihre Straßenschuhe gegen Socken oder Hausschuhe
- **Bitte waschen Sie als erstes Ihre Hände am jeweiligen Waschbecken**
- Sie gehen zur Umkleide. Bitte ziehen Sie sich dort soweit aus, wie es für die Rolfing® Sitzung notwendig ist. Sie können sich gerne einen Bademantel oder Überhänger mitbringen.
- Von dort gehen Sie bitte in den Trainingsraum zur Liege
- Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände vor dem Betreten des Trainingsraumes
- Legen Sie ihr mitgebrachtes Handtuch auf die Liege und nehmen es im Anschluß wieder mit nach Hause!

Wir legen größten Wert auf die tägliche Reinigung und Desinfektion der Räume durch unsere Reinigungsfirma. Zudem haben wir seit Mitte 2020 AirSteril Geräte zur Luftreinigung im Einsatz. Näheres dazu können Sie gerne bei uns einsehen!

**Wartebereiche: Maximal 2 Personen warten zeitgleich, bitte kommen Sie pünktlich oder warten Sie noch so lange vor dem Haus an der frischen Luft**

Wir danken Ihnen

Ihr ERA - Team