

Hygieneregeln für den Feldenkrais-Kurs bei Claudia Borrmann

Hände waschen oder desinfizieren

Bitte wasche nach der Ankunft im Frauenstadthaus die Hände oder desinfiziere sie. Seife und Papierhandtücher stehen in den Toiletten, Desinfektionsmittel im Gruppenraum bereit.

Maskenpflicht

Komm mit Deiner Maske und begib Dich in den Kursraum im ersten Stock auf die Matte. Dort kannst Du Deine Maske abnehmen, um Feldenkrais-Bewegungen zu machen. Zum Nachspüren, beim Gehen durch den Raum, bitte die Maske wieder anlegen.

Matten und Kissen

Bitte bring ein großes Laken für die Gummi-Matte (so groß, dass Du ausgestreckt mit den Armen zur Seite liegen kannst ohne den Fußboden zu berühren) und ein kleines Handtuch für die Kissen mit.

Sockenpflicht

Bitte ziehe Deine Schuhe vor dem Gruppenraum aus und gehe auf Socken zu Deiner Matte. Auf Deinem Laken kannst Du bei Bedarf die Strümpfe ausziehen.

Husten- und Nies- Etikette

Huste und niese immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Bitte die Taschentücher direkt entsorgen und das anschließende Händewaschen nicht vergessen.

Bitte bleib zuhause, wenn Du Dich nicht gut fühlst.

Gern kannst Du dann online mitmachen.