

Zürich, 12. Dezember 2020



Liebe xund Turnerinnen und Turner

Um die aktuellen Vorschriften des BAGs einzuhalten finden
die Lektionen vom 14.12.2020 bis 22.01.2021 nach einem angepassten Stundenplan statt.

Bitte beachtet allfällige andere Einteilungen und Zeiten, welche ihr direkt von eurer Gruppenleiterin erhält.

Das Hygienekonzept vom xund bewegt und Lehrinstitut für Psychotonik ab dem 14.12.20

Turnerinnen und Turner:

- Wenn möglich reist du mit dem Auto an
- Erscheine in deinem Bewegungsoutfit, wir versuchen die Kontaktflächen so gut wie möglich zu reduzieren
- Desinfiziere deine Hände beim Eingang und versuche, dir danach nicht mehr ins Gesicht zu fassen
- Gehe direkt in den Bewegungsraum (WC natürlich erlaubt!)
- Platziere deine Tasche auf dem Korpus
- Halte die Abstandsregel von 2m ein. Begrüsse die Anderen mit einem herzlichen Lächeln 😊
- Bring ein grosses Handtuch mit für die Übungsteile auf der Matte
- Verlass das xund bitte zügig nach deiner Stunde
- Nimm dir im Auto oder an der frischen Luft noch etwas Zeit und geniesse die Wirkung der xunden Bewegung!

xund Team:

- Berührungsflächen/Geräte/Materialien werden nach jeder Stunde desinfiziert
 - Raum wird nach jeder Stunde gelüftet
 - Zwischen den Stunden gibt es eine Pause von **mindestens 15 Minuten**
 - Die Stunden werden mit **max. 5 Personen** geführt
-

Wir freuen uns auf Euch!
Eva, Blazi und Chantal