

## **Zusätzliche Hygienebestimmungen für Bewegungs- und Entspannungskurse der KVHS Verden (Stand 04.01.2022)**

1. Sobald im Landkreis Verden die Warnstufe 2 oder 3 angeordnet ist, gilt die **2 G plus-Regelung**. Das bedeutet, dass Sie zusätzlich zu Impf- oder Genesenennachweis folgende Testergebnisse vorlegen müssen: Wir benötigen von Ihnen einen Test, der nicht älter als 24 Stunden ist und den Sie auf Ihre Kosten in einem Testzentrum gemacht haben. Ausnahmsweise können Sie sich vor Ort mit einem mitgebrachten Test unter Aufsicht selbst testen. Ausnahmen von der Testverpflichtung bestehen nur bei geboosterten Personen oder bei vollständig Geimpften mit anschließender Durchbruchsinfektion und Genesung von derselben.
2. Bitte halten Sie ab Betreten des Hauses bis zum Erreichen der Matte / des Platzes im Bewegungsraum einen **Mindestabstand von 1,5 m** zu anderen Teilnehmenden ein. Gleiches gilt für das Verlassen der Matte/ des Platzes.
3. Ab Betreten des Hauses bis zum Erreichen der Matte / des Platzes im Bewegungsraum ist eine **FFP2-Maske** zu tragen. Gleiches gilt für das Verlassen der Matte/ des Platzes.
4. Während des Kurses ist ein **Mindestabstand von 2 m** zu anderen Teilnehmenden einzuhalten.
5. Umkleidemöglichkeiten stehen derzeit nicht zur Verfügung. Kommen Sie daher bitte bereits in Sportkleidung zum Kurs.
6. Die Duschen dürfen derzeit nicht benutzt werden.
7. Ziehen Sie Ihre Straßenschuhe gleich nach dem Betreten des Unterrichtsortes aus und tauschen diese gegen Ihre Sportschuhe oder Socken.
8. Legen Sie Ihre Jacken etc. mit Abstand von den persönlichen Gegenständen anderer Teilnehmenden ab.
9. Bitte nutzen Sie ausschließlich die eigene Gymnastikmatte / Yogamatte etc.
10. Sofern bereitgestellte Sportgeräte genutzt werden, müssen diese im Anschluss unter Aufsicht der Kursleitung desinfiziert werden.
11. Geräteräume dürfen nur unter Einhaltung des Abstandsgebots betreten werden.
12. Getränke für den Eigenbedarf dürfen mitgebracht werden. Der Verzehr von Speisen ist derzeit nicht erlaubt.
13. Die Kurse finden mit einer festen Platzordnung statt, die von den Kursleitungen dokumentiert wird. Bitte nehmen Sie bei jedem Besuch denselben Platz ein.

Darüber hinaus gelten die Bestimmungen des jeweiligen Veranstaltungsortes bzw. sinngemäß das Hygienekonzept für die Gebäude der KVHS Verden.

**Viel Freude in Ihrem Kurs – bitte bleiben Sie gesund!**