



Wichtige Hinweise für Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen

- 1) Es besteht **allgemeine Maskenpflicht** auf den Fluren, in den Toiletten und den Büros. Im Unterricht dürfen Sie die Maske abnehmen, sobald Sie an Ihrem Platz sitzen.
- 2) **Handhygiene:** Waschen Sie sich in den sanitären Einrichtungen oder den Klassenräumen vor und nach dem Unterricht sorgfältig die Hände – auch nach den Pausen!
- 3) Halten Sie möglichst 1,5 - 2 m **Abstand!** Unterlassen Sie jeden Körperkontakt zu anderen Teilnehmenden und den Kursleitungen:
KEINE Umarmungen, KEIN Händeschütteln, KEINE Korrekturen mit Körperkontakt (spez. im Sportbereich)!
- 4) Halten Sie die Hust- und Nies-Etikette ein: **Husten und niesen Sie in die Armbeuge!** Drehen Sie sich nach Möglichkeit weg!
- 5) **Kommen Sie nur gesund in den Unterricht!** Wenn Sie Husten, Schnupfen oder Fieber haben, dürfen Sie nicht am Unterricht teilnehmen! Sie werden ggf. nach Hause geschickt.
- 6) **Der Aufenthalt auf den Fluren ist verboten!** Verlassen Sie nach dem Unterricht zügig das Gebäude!
- 7) Nutzen Sie Stifte, Bücher, Sportgeräte oder andere Materialien allein!
- 8) Die Reinigungsintervalle entsprechen den Vorgaben. Nutzen Sie ggf. bereit stehende Reinigungsmaterialien, um bei Bedarf z.B. den Tisch abzuwischen, bevor Sie ihn nutzen!
- 9) Bitte ändern Sie die Bestuhlung nicht!
- 10) **Lüftungsgebot:** Wir müssen regelmäßig (**mind. alle 20 Minuten für 4-5 Minuten**) mit Durchzug! bei komplett geöffnetem Fenster lüften. Nehmen Sie sich ggf. Schal oder Jacke gegen die Zugluft mit!

Bewegungsangebote

- 11) Bringen Sie **eigene Matten und Handtücher** mit!
- 12) Teilen Sie die Übungsmaterialien - ohne Reinigung - nicht mit anderen!
- 13) **Umkleiden und Duschen** sollen möglichst **zu Hause** erfolgen.
- 14) Partnerübungen müssen unterbleiben.

Sollten Sie unter Quarantäne gestellt werden oder am Corona-Virus erkranken, informieren Sie bitte umgehend die Volkshochschule unter 0621 5909-3511 oder 0621 5909-3500.

Teilnehmende, die sich nicht an die Vorgaben halten, müssen aus rechtlichen Gründen ohne Gebührenerstattung aus dem Unterrichtsgeschehen AUSGESCHLOSSEN werden.