

## **Verhaltens- und Hygieneregeln für die Kurse „Physiotherapeutisches-Präventions-Training“ (PPT) und Pilates im GZ Hellersen geplant ab dem 04.04.2022**

Angebote: PPT, Gymnastikhalle und Trainingsfläche im Haus 2 Sportklinik Hellersen  
Pilates, Gymnastikhalle im Haus 2 Sportklinik Hellersen

### **Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

folgende Verhaltens- und Hygieneregeln sind für das o.g. Angebot unbedingt einzuhalten:

- Es dürfen keine Krankheitssymptome bestehen, die mit einer Coronavirus-Infektion in Verbindung stehen könnten (z.B. Atemwegsinfektionen).
- Es dürfen nur Personen an den Sportkursen teilnehmen, die einen tagesaktuellen Negativtest vorweisen können oder die vollständig geimpft bzw. genesen sind.
- Umkleieräume sind nicht verfügbar, daher bitte umgezogen zum Sport erscheinen.
- Die Sportklinik bitte erst ca. 5 Minuten vor Kursbeginn mit Mund-Nase-Schutz betreten und beim Eintritt die Hände desinfizieren.
- Während des gesamten Aufenthalts in der Klinik sind die Distanzregeln von mindestens 1,50m zu anderen Personen sowie allgemeine Hygieneregeln (z.B. Niesetikette, kein Händeschütteln zur Begrüßung etc.) einzuhalten.
- Durchgang direkt zur Gymnastikhalle, kein Aufenthalt in den anderen Klinikräumlichkeiten (z.B. in der Eingangshalle).
- Erst in der Gymnastikhalle ziehen Sie bitte Ihre Hallenturnschuhe an.
- Eine eigene Gymnastikmatte oder ein eigenes großes Handtuch (z.B. Saunatuch) zum Unterlegen ist zu den Kursen mitzubringen.
- Das Tragen von medizinischen oder FFP-Masken in der Halle wird empfohlen. Bei gleichzeitiger Vergrößerung des Abstandes kann die Maske während der Sportausübung aber abgenommen werden.
- Nach der Kurseinheit bitte umgehend die Sportklinik mit Mund-Nase-Schutz wieder verlassen.
- Eine Einverständniserklärung zu Verhaltens- und Hygieneregeln sowie zum Datenschutz (s. [www.gesundheitszentrum-hellersen.de](http://www.gesundheitszentrum-hellersen.de)) bringen Sie - wenn nicht schon vorhanden - bitte zur ersten Kurseinheit ausgefüllt mit bzw. füllen Sie vor der ersten Kurseinheit vor Ort aus.
- Die jeweils aktuellen Verhaltens- und Hygieneregeln finden Sie unter: [www.gesundheitszentrum-hellersen.de](http://www.gesundheitszentrum-hellersen.de).

Verantwortlicher des GZH:

Stefan Krakor, Gesundheitszentrum Hellersen (GZH) in der Sportklinik e.V., Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid, Tel. 02351-945 2254, Email: [gz@hellersen.de](mailto:gz@hellersen.de)