

## **Hygienekonzept für mein Wochenendseminar im Hotel Gutshaus Stellshagen**

### **Nia-Wochenende ‚getanzte Lebensfreude‘ vom 5. bis 7. Februar 2021**

Seminarleitung: Sabina Gade, lizenzierte Nia-Lehrerin, Lüneburg, Niedersachsen  
Die Ausschreibung dieses Seminares finden Sie unter [www.sabina-nia.de](http://www.sabina-nia.de).

Es gilt als Grundlage dieses Hygienekonzeptes die jeweils aktuelle Fassung der Verordnung der Landesregierung zur weiteren schrittweisen Lockerung der Corona bedingten Einschränkungen des öffentlichen Lebens in Mecklenburg-Vorpommern (Corona-Lockerungs-LVO MV) vom 07. Juli 2020, momentan inklusive der sechsten Änderung vom 21.10.20.

Die maximale Gruppengröße beträgt für den fest gebuchten Seminarraum 2 mit 100qm Größe 18 Personen, die aktuelle Teilnehmerzahl ist 14 Personen.  
An beiden Vormittagen, den Hauptseminarzeiten, jeweils 3 Stunden Workshops, stehen uns beide Seminarräume, d.h. insgesamt ca. 200 qm zur Verfügung.

Nia ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept mit einfacher, sich wiederholender Choreographie. Es geht hauptsächlich um Körperwahrnehmung und Spüren. Es gibt keine Gruppeninteraktion. Auf raumübergreifende Bewegung wird verzichtet. Jede Teilnehmerin kann mit mehr als 2 m Abstand tanzen und ihren eigenen Tanzraum einnehmen und wird angeleitet, diesen einzuhalten.

Sämtliche Hygienemaßnahmen und neue Regelungen werden an alle Teilnehmerinnen im Voraus per email und persönlich vor Ort kommuniziert. Die Akzeptanz dieser ist die Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens-und Hygieneregeln (richtig Hände-waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstandsregelungen).

Händewaschen und Desinfektion der Hände vor Betreten des Seminarraumes wird angeraten.

In den WC-Anlagen gibt es eine ausreichende Menge an Flüssigseife und Papierhandtüchern und Desinfektionsmittel. Auch in den Sanitäranlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund Nasen-Schutz getragen werden.

Auf dem Weg zum Seminarraum, sowie in allen Fluren („öffentlich“ zugänglichen Bereichen) ist ein entsprechender Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Auf dem Außengelände kann auf den Mund-Nasen-Schutz verzichtet werden. Jede Teilnehmerin bringt ihren eigenen Mund-Nasen-Schutz mit.

Ein Eintritt erfolgt nacheinander, möglichst ohne Warteschlangen, unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern. Um größtmögliche Achtsamkeit wird gebeten.

Der Umkleideflur ist nur mit 2 m Abstand nutzbar.  
Auf Begrüßungsmöglichkeiten mit Körperkontakt wird ganz verzichtet.

Wenn das Wetter es erlaubt, bleiben ein bis zwei Türen an der Längsseite des Seminarraumes beim Nia tanzen geöffnet, ohne das es zieht. Das Öffnen und Schließen der Fenster/Türen übernimmt ausschließlich die Seminarleiterin. Ansonsten wird 10 Minuten stoßgelüftet vor Seminarbeginn, alle 20 min., mittendrin nach Bedarf und nach Seminarende.

Personen mit respiratorischen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme an dem Gruppenangebot verwehrt. Bei allgemeinem Unwohlsein wird angeraten, fern zu bleiben.

Die Teilnahme am Nia-Seminar ist nur bei vollständiger Symptombefreiheit, bei diagnostizierter Erkrankung nach 14 Tagen und dann nur mit ärztlicher Bescheinigung der Symptombefreiheit möglich.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wird/wurde, dürfen nicht am Nia-Seminar teilnehmen und melden dies telefonisch oder per E-Mail schnellstmöglich der Kursleiterin und dem Gutshaus Stellshagen, auch bis 3 Wochen nach Abreise.

Es besteht ebenso Meldepflicht nach einem möglichen Kontakt zu einer Infektionskette.

Anwesenheitslisten mit den erforderlichen Daten der Teilnehmerinnen sind vorbereitet, um auf Nachfrage des Gesundheitsamtes, mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Sie werden 3 Wochen nach Kursende aufbewahrt. Datenschutz ist gewährleistet.

Alle Personen werden gebeten, auch außerhalb der Gruppenangebote die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten.

Stand überarbeitet am 19.11.20