



**Außerhalb des Kursraums eine Maske tragen**  
(Sind Tische im Raum aufgestellt, dann die Maske erst am Tisch abnehmen)



**1,5 Meter Mindestabstand**  
Bei Übungen Maske tragen



**Alle 60 Minuten Raum gut durchlüften**

### Allgemein gültige Regeln im Kursgebäude



**Maske drauf, Lächeln drunter**  
Sie können es tragen :)



**Nicht geschüttelt, nicht berührt**  
Schenken Sie lieber ein freundlichen Lächeln.



**Wir bleiben auf Abstand und sind trotzdem ganz nah**  
Versuchen Sie möglichst mind. 1,5 m Abstand zu halten.



**Gesundheit! Richtig Husten und Niesen**  
„Hand vor den Mund“ war gestern, heute heißt es "in den Ellenbogen".



**Immer schön sauber bleiben**  
Nutzen Sie regelmäßig die bereitstehenden Desinfektionsspender.



**Eine Hand wäscht die andere**  
Waschen Sie sich für mind. 20-30 Sek. mit Seife die Hände.



**Sorgen Sie für frischen Wind**  
Öffnen Sie 3-4 Mal täglich die Fenster und sorgen Sie für Durchzug.



**Stairway to Hygiene**  
Nehmen Sie die Treppe! Das hält fit und ist gut für die Gesundheit.