



## Liebe(r) TeilnehmerIn

wir hoffen das Du G'SUND und WOHLAUF bist 🙏.

Bitte nimm dir die Zeit und lese alles genau durch - es ist wirklich für uns Alle wichtig!

Aufgrund der wiederholten behördlich angeordneten Schließung wegen Pandemie Coronavirus (COVID-19 / SARS-CoV-2) am 19.10.2021, freuen wir uns Dir mitteilen zu können, dass wir ab dem **31. Mai 2021 unsere ZEITVOGEL Therapie / - Trainingsstunden zu den gewohnten Zeiten wieder LIVE abhalten werden.**

WIR FREUEN UNS SCHON JETZT DARAUF DICH WIEDER BEI UNS BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN, auch wenn noch Ferien sind.

**Montag 17.00 und 18.15 Uhr**  
**Dienstag 09.15 Uhr**  
**Mittwoch 18.15 Uhr**  
**Donnerstag 17.00 Uhr**  
**Freitag 09.15 Uhr**

Wir bitten Dich folgendes zu beachten 😊 !

### **Geimpft:**

Nachweis Impfschutz: Wenn Du bereits über einen vollständigen Impfschutz gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 verfügst und deine letzte Impfung mindestens 14 Tage her ist, benötigst Du keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis. Für den Check-in benötigst Du als Nachweis deinen Impfpass.

### **Genesen:**

Auch wenn Du bereits eine Covid-19-Erkrankung überstanden hast, benötigst Du keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis. Als "genesen" gelten Personen laut behördlicher Definition, die über einen Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, Sprache oder in einem elektronischen Dokument verfügen, wenn die zugrundeliegende Testung mittels PCR-Verfahren erfolgt ist und mindestens 28 Tage, höchstens aber sechs Monate zurückliegt.

### **Praxisgemeinschaft**

Margot Zeitvogel-Schönthier, Bewegungstherapeutin | Heilpraktiker Holger Schönthier  
Magazin 1 | Alte Saline 4 | D-83435 Bad Reichenhall  
Tel.: +49(0)170 4388349 | Internet: [www.aquatraining.de](http://www.aquatraining.de) | E-Mail : [info@aquatraining.de](mailto:info@aquatraining.de)

**Getestet:**

PCR- oder Schnelltest: Zur Nutzung an unseren LIVESTUNDEN musst Du aufgrund der behördlichen Vorgaben entweder ein negatives PCR-Testergebnis (nicht älter als 24 Stunden) oder ein negatives Schnelltest-Ergebnis (nicht älter als 24 Stunden) vorweisen.

**Dokumentation:**

Wir sind verpflichtet die Kontaktdaten aller Teilnehmer weiterhin zu dokumentieren. Dies geschieht am oberen Eingang, ebenso auch die Messung Deiner Körpertemperatur.

**AHA-Regeln beachten:**

Bitte vermeide Gruppenbildungen im unteren und oberen Eingangsbereich - Abstandsregeln von 1,5 m einhalten!  
Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist im gesamten Praxisbereich verpflichtend, diese darf lediglich zum Üben auf der Matte abgenommen werden.

Bitte Zutritt in die Räumlichkeiten 5 bis maximal 10 Minuten vor Beginn um Vermeidung von Engpässen und Aufeinandertreffen anderer Kursteilnehmer wie auch TeilnehmerInnen der Ballettschule zu vermeiden.

Konsequente Einhaltung von Hygiene- bzw. Desinfektionsmaßnahmen am oberen Eingang, im Gang vor Damen- und Herrentoiletten benutzen.

**TeilnehmerInnenzahl:**

15 pro Unterricht, auch wenn wir 120 qm Übungsfläche haben, möchten wir euch anfangs einen größeren Abstand von mehr als 2 Meter gewährleisten.

**Teilnehmerregel:**

Leider ist es logistisch nicht anders möglich: „wer zuerst kommt, turnt zu erst“. Bitte sprecht euch, wenn möglich, untereinander ab, seid fair, denn von Woche zu Woche kann die Teilnehmerzahl aufgestockt werden.

**Praxisgemeinschaft**

Margot Zeitvogel-Schönthier, Bewegungstherapeutin | Heilpraktiker Holger Schönthier  
Magazin 1 | Alte Saline 4 | D-83435 Bad Reichenhall  
Tel.: +49(0)170 4388349 | Internet: [www.aquatraining.de](http://www.aquatraining.de) | E-Mail : [info@aquatraining.de](mailto:info@aquatraining.de)



### **Körperlicher Zustand:**

Beim kleinsten Anzeichen von Husten oder Krankheitsgefühl bitte zu Hause bleiben, aber das war vorher schon unsere Regel.

Jeder weiß selbst ob er zur Risikogruppe zählt oder nicht und entscheidet vernünftig für sich selbst. Du brauchst nicht traurig sein, sei stolz auf deine Vernunft, wir wollen ja noch länger miteinander live „turnen“. Um DAS wieder tun zu können, nutze bitte unsere Facebook-live Veranstaltung von zu Hause aus, das ist der Schutz den wir dir anbieten können - sich einfach fit und trotzdem gesund zu halten.

### **Gerätenutzung:**

Jeder bringt seine eigene Matte mit. Wenn Du unsere Matten benutzen möchtest, dann nur mit eigenem Handtuch belegen.

Danach wird die Matte trotzdem desinfiziert.

1. Umkleieräume und Duschen dürfen zwar schon wieder benutzt werden, aber manchmal steckt der Teufel im Detail ... deswegen so wie letztes Jahr, bitte erst einmal in Trainingsbekleidung kommen ...
2. Bekleidungswechsel und Körperpflege deshalb zu Hause erledigen.
3. Wärmebekleidung für den Heimweg bitte dann mit ins Studio 1 nehmen.
4. Montag um 18.15 Uhr und Donnerstag um 17.00 Uhr findet nach wie vor die Facebook-live Veranstaltung nebenbei statt. Es ist für diejenigen gedacht, die evtl. zur Risikogruppe gehören und für die die über der TeilnehmerInnenengrenze liegen.

Ab 01. Juni 2021 wird dann wieder normal abgebucht.

Wir freuen uns schon jetzt wieder darauf mit Dir zu „turnen 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️“, das geht aber nur wenn wir **ALLE** bei diesen Regeln mitmachen.

Vielen Dank für dein Verständnis 🙏🍀

Deine

Margot Zeitvogel-Schönthier

und

Holger Schönthier

ZEITVOGEL | train-in and chill-out 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️

### **Praxisgemeinschaft**

Margot Zeitvogel-Schönthier, Bewegungstherapeutin | Heilpraktiker Holger Schönthier

Magazin 1 | Alte Saline 4 | D-83435 Bad Reichenhall

Tel.: +49(0)170 4388349 | Internet: [www.aquatraining.de](http://www.aquatraining.de) | E-Mail : [info@aquatraining.de](mailto:info@aquatraining.de)