

# Coronaregeln Frauenbildungszentrum

In unseren Räumen (vor, während und nach den Kursen):

- **Für alle Präsenz-Kurse des Frauenbildungszentrums gilt die 2G-Regel. Alle Kursteilnehmerinnen müssen entweder geimpft oder genesen sein.**
- **Bei Sport- und bewegungsorientierten Kursen gilt die 2Gplus-Regel:**
  - **Zusätzlich muss entweder ein maximal 48 Stunden altes PCR-Testergebnis oder ein maximal 24 Stunden altes Ergebnis eines Antigen-Schnelltests vorgelegt werden. Ein Selbsttest ist nicht zulässig. Bei bereits erfolgter Boosterimpfung entfällt die Testpflicht.**
- **Während des gesamten Aufenthalts in unseren Räumen besteht Maskenpflicht – auch während des Kurses.**  
Dies betrifft sowohl das Treppenhaus, das Büro und die Kursräume sowie die Toiletten. Der Mund-Nasen-Schutz ist selbst mitzubringen.
- Wir bitten Sie, immer Ihren Impfnachweis/Ausweis (Digital oder Papierform) mitzuführen. Wir haben den Impfstatus zwar vermerkt, dies würde aber bei einer Kontrolle nicht ausreichen. Bei Nichterfüllung dieser Maßnahme ist mit hohen Geldstrafen zu rechnen.
- Bei Sport- und bewegungsorientierten Kursen darf die Maske am Platz abgenommen werden.
- **Bitte desinfizieren Sie vor dem Betreten der Kursräume Ihre Hände** Desinfektionsmittel zur Handdesinfektion stehen bereit. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die Hand gegeben werden und mindestens 30 Sekunden einmassiert werden. Auf eine vollständige Benetzung der Hände ist zu achten.
- Halten Sie einen **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen.
- Vermeiden Sie **persönliche Nahkontakte** (zum Beispiel Händeschütteln oder Umarmung zur Begrüßung).
- **Niesen oder husten** Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Bitte entsorgen Sie benutzte Taschentücher nach Möglichkeit zuhause.
- Melden Sie sich umgehend, wenn Sie innerhalb von 14 Tagen nach dem jeweiligen Kurstermin **Symptome** einer Corona-Erkrankung verspüren

Im Vorfeld zu beachten:

- Bitte kommen Sie nur zum Kurs, wenn Sie sich wohl fühlen und erkältungs- und ansteckungsfrei sind.
- Bitte kommen Sie möglichst bereits in **entsprechender Kleidung** zum Kurs.
- Bringen Sie sich bei Bedarf **Getränke** und eventuell Handtücher mit.
- Beachten Sie, dass **keine Übungsgeräte und Matten sowie Stifte und andere Arbeitsmaterialien** von uns zur Verfügung gestellt werden können.
- Während der Kurse wird regelmäßig bei weit geöffnetem Fenster gelüftet. Bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Die obigen Regeln gelten auch in den Bürger- und Vereinshäusern.