

urban yoga checklist



bist du gesund?

- bitte sei sicher, dass du ganz gesund bist und keinerlei beschwerden hast

vorbereitung:

- dich für die klasse online anmelden (alle mitglieder, hansfit & urban sports) aufgrund der zur zeit begrenzten mattenplätze, bitten wir dich, deine reservierungen maximal 24 stunden vor ab zu machen. eine kostenlose stornierung ist bis 3 stunden vor kursbeginn möglich.
- deine yogakleidung anziehen (evtl. auch etwas langärmeliges / zwiebellook) - wir üben mit geöffnetem fenster)

einpacken:

- schutzmaske
- matte
- evtl. hilfsmittel (blöcke, gurt, decke, reinigungsmittel matte, handtuch)
- evtl. etwas zu trinken

was ist im studio wichtig ist:

- deine schutzmaske beim betreten des studios tragen
- auf den mindestabstand achten (1,5 meter)
- schuhe ausziehen
- hände desinfizieren - direkt am eingang, neben den schuhständern steht desinfektionsmittel bereit
- falls du dich noch mit der hansefitkarte oder der urbansports app einloggen musst, nach inks abbiegen und zum check in counter gehen
- wenn du dich als mitglied eingeloggt hast, kannst du direkt nach rechts abbiegen - die umkleiden sind gesperrt - aber vor dem kursraum gibt es haken für deine jacke und freie regale für deine tasche (achtung auf den sicherheitsabstand achten)
- direkt in den kursraum gehen
- deine matte auf einen markierten platz legen
- deine maske ablegen
- yoga genießen
- glücklich das studio wieder verlassen