

Allgemeine Geschäftsbedingungen von



Für den Kurs „Fit am Mäntig“ von 9:00 – 10:00 im Pfarreihaus St. Michael in Wabern

- Der Kurs ist fortlaufend und der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
- Bezahlung entweder das ganze Quartal à 15 CHF im Voraus oder als einzelne Lektionen à 20 CHF am Ende des Quartals.
- Bitte teile mir vor Beginn des neuen Quartals mit wie du bezahlen möchtest. Du bekommst per Mail eine Rechnung im Voraus für die Zahlung des gesamten Quartals oder am Ende des Quartals mit der Anzahl besuchten Lektionen.
- Nach Bezahlung des Quartals kann der Betrag nicht rückerstattet werden.
- Wenn du wegen Krankheit oder Unfall länger ausfällst, kann ich dir bei einem vorgewiesenen Arztzeugnis die verbliebenen Stunden des Quartals für das nächste Quartal gutschreiben.
- Während den Schulferien der Region und an den allgemeinen Feiertagen findet der Kurs nicht statt.
- Ich übernehme keine Haftung für Unfälle im Zusammenhang mit dem Kursbesuch, für Schädigungen durch andere Kursteilnehmerinnen sowie Diebstahl persönlicher Gegenstände und Sachschaden.
- Es ist Sache der Kursteilnehmerinnen, sich gegen die Folgen von solchen Unfällen, Schädigungen durch andere Kursteilnehmerinnen und Diebstahl zu versichern.
- Bei allfälligen körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden bist du als Teilnehmende verpflichtet, mich darüber zu informieren. Bei Unsicherheit bitte ich dich ärztliche Beratung beizuziehen.
- Als Teilnehmende bist du verpflichtet in den Räumlichkeiten jeden Schaden zu vermeiden.

Meine Bankdaten:

Simona Zünd
Schosshaldenstrasse 6B
3006 Bern
Raiffeisen Bank Belalp-Simplon
IBAN: CH14 8080 8007 2039 4124 1

Schutzkonzept

Aktueller Stand vom 31.05.2021

B

G

B

Schweiz

Ich halte mich als Bewegungspädagogin BGB an die Anweisungen des Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung Schweiz und natürlich an die Anweisungen des BAG und des Kantons Bern.

<https://www.bgb-schweiz.ch/>

1. Symptomfrei ins Training (inkl. Kursleiterin)

Bleibe bitte zu Hause, wenn du dich krank fühlst.

2. Maskenpflicht

- Maskenpflicht in allen Innenräumen.
- Wenn jede Teilnehmerin 10m² Platz für sich hat und die Matte nicht verlässt, kann ohne Maske trainiert werden. (Pilates, Gymnastik)
- Da wir diesen Abstand nicht gewährleisten können, trainieren wir mit Maske.

3. Distanz halten

- Unser Trainingsraum hat die Grösse von 130m², das heisst es dürfen 15 Personen im Raum trainieren.
- Vor, während und nach dem Training muss der Abstand von 1.5m eingehalten werden und die Maske muss getragen werden.
- Der «Kafihöck» darf draussen wieder stattfinden.

4. Hygieneregeln des BAG einhalten

- Vor und nach dem Training die Hände mit Seife waschen oder die Hände desinfizieren.
- Die Türe des Trainingsraumes wird durch mich geöffnet und geschlossen.

5. Präsenzliste führen

Um Ansteckungsketten rückverfolgen zu können, führe ich eine Präsenzliste.

6. Infos zum Training

- Jede Teilnehmerin bringt ihre eigene Matte mit und erscheint möglichst bereits in Trainingskleidung.
- Auf den Gebrauch von Hilfsmitteln wie Bälle, Therabändern, Hanteln usw. wird im Moment verzichtet.
- Im Training wird im Moment auf Berührung und Körperkontakt verzichtet.
- Vor und nach der Lektion wird mind. 10 Min gelüftet.

7. Reinigung

Die regelmässige Reinigung des Trainingsraumes sowie des Eingangsbereichs und Toiletten werden durch das Reinigungspersonal des Pfarreihauses St. Michael durchgeführt.

8. Besonders gefährdete Personen

Besonders gefährdete Personen übernehmen selbst die Verantwortung über die Teilnahme am Unterricht und ev. zusätzlichen Massnahmen.

**Ich freue mich, dass wir wieder zusammen bewegen dürfen und somit unserer
physischen und psychischen Gesundheit Gutes Tun.
= Wir stärken damit unser Immunsystem, ist auch im Sommer wichtig!**

Herzlichst!

Simona

Sihame Bewegung & Tanz

Tänzerin & Choreografin

Bewegungspädagogin BGB

Pilatestrainerin BGB

Rückentrainerin BGB

doTERRA Wellness Advocate

dipl. Pflegefachfrau HF

www.sihame.ch

www.naturemind.ch

