



**Stamina Coaching** Burkhard  
for the mental side of life

### **Symptome für Covid-19:**

Die häufigsten Symptome sind:

- Symptome einer akuten Atemwegs-erkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

### **Verhalten Klient\*in:**

Sagen Sie den Termin bei Auftreten von einem oder mehreren Symptomen ab. Für Sie entstehen keine Kosten! Bitte bleiben Sie zuhause und informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

### **Verhalten Coach:**

Treten bei mir Krankheitssymptome auf, sage ich sofort alle Termine der nächsten 14 Tage ab. Es besteht jedoch die Möglichkeit, das Coaching in digitaler Form durchzuführen.

### **Das 1:1-Coaching findet statt:**

Es gelten generell die Massnahmen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

Der Sitzungsraum bietet genug Platz für einen Minimal-Abstand von mind. 1.5 Meter.

Es befinden sich nur der Coach und der Klient / die Klientin im Sitzungsraum

Der Sitzungsraum wird mind. vor, je nach Dauer auch während der Session ausreichend gelüftet.

Die Coachings sind zeitlich so geplant, dass sich Klient\*innen nicht kreuzen, resp. treffen.

Der Coach bietet sowohl Desinfektionsmittel in genügender Menge wie auch die Möglichkeit zum Händewaschen im Gäste-WC an.

Die genutzten Büroeinrichtungen, sanitären Anlagen und physischen Coaching-Tools werden regelmässig gereinigt oder desinfiziert.

