

Trainingsplan während Coronazeit!
Gültig ab 02.06.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.30-18.30 Thaiboxen Teens (10-16J)	17.00-17.45 Thaiboxen Kids (6-9J)	17.30-18.30 Thaiboxen Teens (10-16J)	17.00-17.45 Thaiboxen Kids (6-9J)	17.30-18.30 Thaiboxen Teens (10-16J)
18.45-19.45 Thaiboxen Erwachsene	18.00-19.00 Kettlebell	18.45-19.45 Thaiboxen Erwachsene	18.00-19.00 Kettlebell	18.45-19.45 Thaiboxen Erwachsene
20.00-21.00 Thaiboxen Erwachsene	19.15-20.15 Grappling Drills	20.00-21.00 Grappling Drills	19.15-20.15 Thaiboxen Erwachsene	20.00-21.00 Grappling Drills

Stand 24.05.2020

An Samstag, Sonntag sowie Feiertagen geschlossen!

Hygienekonzept! Das Hygienekonzept ist für alle Mitglieder, sowie Trainer verpflichtend!

Mitzubringen sind: Maske, grosses Handtuch, Tasche zum verstauen, eigene Flaschen, eigene Boxhandschuhe, wenn keine vorhanden wird ohne trainiert(wir verleihen in der Zeit kein Equipment), Badelatschen für Toilettengang, kleine Plastiktüte falls eure Strassenschuhe nass sind.

Wer Krank ist, oder sich krank fühlt bleibt dem Training fern!

1)Training nur mit Voranmeldung möglich. Zur Steuerung und Protokollierung nutzen wir die App Google Tabellen(Apple&Android verfügbar). Bitte ladet diese herunter und installiert diese. Am Vorabend des nächsten Trainingstages, lade ich die Liste hoch. Diese ist geöffnet bis 16 Uhr. Es gibt ein Feld mit Bestätigung. Dort trage ICH mit ja ein. Nur wenn deine Teilnahme bestätigt ist, kannst du zum Training erscheinen. Pro Einheit sind max. 9 Plätze zu vergeben. Wir haben den Trainingsplan dementsprechend angepasst, das jeder in einer Gruppe unterkommen sollte. Wer noch nicht in unserer Whatsapp Gruppe ist, der meldet sich bitte bei mir und ich füge euch ein. Dort werde ich dann auch die Listen veröffentlichen, wo ihr euch eintragen könnt.

2)Wir bewegen uns nur auf den markierten Wegen! Kein Körperkontakt zu anderen. Bekannte Hygieneetiketten einhalten(Bsp. Niesen in Ellenbeugen, Abstand einhalten, kein abklatschen etc.)

3)Wir kommen umgezogen(Sportklamotten) mit Maske zum Gym und gehen mit Maske vom Gym. Ihr tragt diese bis Ihr an dem euch zugewiesenen Platz auf der Matte angekommen seid. Zum Kurs könnt Ihr die Maske abnehmen und beim verlassen des Platzes tragt Ihr die Maske wieder. Die Nummer in der Liste der Google Tabelle ist auch eure Platznummer im Gym. (Thema Nachvollziehbarkeit)

4)Am Eingang werden wir mit Klebestreifen 1,50m Markierungen machen. Einer nach dem anderen kommt an den Tresen und bekommt dort Desinfektionsmittel, das Ihr auf euren Händen verreibt. Erst dann dürft Ihr auf die Matte!

5)An eurem Platz(der Nummer in Google Tabellen) könnt Ihr dann die Maske abnehmen. Eure Getränke und Strassenschuhe könnt Ihr in einem von euch mitgebrachten Sportbeutel(Tasche etc.) am Platz ablegen.

6)Nach jeder Einheit werden eure Plätze von uns mit Desinfektionsmittel eingesprüht und Ihr wischt diese mit von uns zur Verfügung gestellten Bodenwischern ab.(Um dies umsetzen zu können, haben wir die 15 min Pause zwischen den Einheiten)

7)Ihr verlasst die Matte nach vollendeter Desinfektion und geht zum Ausgang. Eingang ist nicht Ausgang. Wir öffnen dazu unsere Notausgangstür hinten rechts(auch zwecks Belüftung, sollte es regnen oder unserer Schülern die sich während des Kurses in der Nähe der Tür aufhalten es zu sehr ziehen sollte, schliessen wir die Tür und öffnen dafür andere Fenster um die dauerhafte Belüftung zu gewährleisten). Am Ausgang desinfiziert ihr noch einmal eure Hände und verlässt dann bitte das Gelände. Keine Gruppenbildung vor oder hinter der Kampfsportschule.

8)Umkleiden und Duschen sind geschlossen!

9) Eine Toilette ist geöffnet. Um diese zu nutzen, lauft ihr die gekennzeichneten Wege. Toilettennutzung nur mit Badelatschen/Flip Flops möglich, also packt diese euch ein. Auf der Toilette steht für euch Hygienespray zur Verfügung. Bitte vor Toilettennutzung sowie nach der Benutzung die Klobrille abwischen. Danach Hände waschen und mit den zur Verfügung gestellten Einweghandtüchern die Hände abtrocknen. Danach zurück zur Matte, eure Badelatschen ausziehen, Matte betreten und die Schuhe wieder verstauen.

10)Eltern können Ihre Kinder bringen und hinten am Ausgang wieder abholen.

11)Ihr kommt zügig und geht auch zügig um das Risiko so minimal wie möglich zu halten.

Solange die Coronavorgaben des Landes BaWü gelten, gelten diese bei uns im Gym!