

Trainingsplan während Coronazeit!
 Gültig ab 01.07.2020
 Training nur mit Voranmeldung möglich!

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 MMA 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 BJJ
20.00-21.00 Thaiboxen Erwachsene	19.15-20.15 Luta Livre	20.00-21.00 BJJ	19.15-20.15 Luta Livre/MMA	20.00-21.00 Thaiboxen Erwachsene

Stand 01.07.2020

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.15 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)Bekannte Hygieneetiketten einhalten(Bsp. Niesen in Ellenbeugen, kein unnötiger Kontakt, saubere Kleidung/GI)

3)Wir kommen umgezogen(Sportklamotten) mit Maske zum Gym und gehen mit Maske vom Gym. Ihr tragt diese bis Ihr auf der Matte angekommen seid. Zum Kurs könnt Ihr die Maske abnehmen und beim verlassen der Halle tragt Ihr die Maske wieder.

4)Am Eingang kommt Ihr einer nach dem anderen an den Tresen und nehmt Desinfektionsmittel, das Ihr auf euren Händen verreibt. Erst dann dürft Ihr auf die Matte!

5)Auf der Matte könnt Ihr dann die Maske abnehmen.

6)Nach jeder Einheit wird die Matte von uns mit Desinfektionsmittel eingesprüht.

7)Achtung! 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!