



# Interim-Corona-Trainingsplan

Aufgrund der Vorgaben im Bereich Abstand, Hygiene und Kontakt müssen wir die Zeiten etwas umstellen, um die Auflagen der Regierung im Bereich Indoor-Sport zu gewährleisten.

**Achtet bitte vor dem Dojo ZWINGEND auf einen Mindestabstand zueinander!**

Ich hole jede Gruppe persönlich an der Tür ab. Wer nicht pünktlich ist, kann dann leider nicht mehr teilnehmen. Das Dojo bleibt während des Trainings verschlossen! Die Umkleidekabinen und der Wartebereich im Eingang dürfen NICHT genutzt werden! Also bitte schon in entsprechender Trainingskleidung erscheinen.

**Zu jedem Training ist ein Kontaktnachweisformular ausgefüllt mitzubringen!  
Training nur mit vorheriger Anmeldung und Bestätigung per Whatsapp!**

Montag	16.00-16.45	Karate/Anfänger
	17.15.-18.00	Karate/Fortgeschrittene
	18.15-19.00	Toyamaryu
	19.15.-20.00	Nihon-Taiho-Jutsu
Dienstag	17.00-17.45	Kickboxen/Kids
	18.15-19.00	Karate
	19.15.-20.00	Kobudo
Donnerstag	16.00-16.45	Karate/Anfänger
	17.15.-18.00	Karate/Fortgeschrittene
	18.15-19.00	Kickboxen
	19.15.-20.00	Karate
Freitag	16.00-16.45	FIST Selbstverteidigung (bei Überbelegung)
	17.00-17.45	FIST Selbstverteidigung
	18.15.-19.00	Kickboxen