

Sondertrainingskonzept für die Abteilung Judo / Krav Maga

Das Trainingsangebot wird reduziert. Kindertraining findet nur in begrenztem Rahmen statt. Grundsätzlich werden keine Gruppen von mehr als 10 Personen in der Halle gebildet. Die Trainerinnen und Trainer richten sich nach den jeweils aktuellen sportartspezifischen Übergangsregeln des DOSB. Abruf bar unter: <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?%C3%9Cbergangsregeln=>

Judo: Richtlinien des Deutschen Judobundes

Fitnessstraining & Funktionstraining: Richtlinien des Deutschen Turner-Bundes (Übergangsregeln für Vereinsangebote im Fitness- und Gesundheitssport)

Krav Maga (kein eigener Verband): Richtlinien des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes

Normaler Trainingsplan nach Cornona

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag		Samstag	
18.30 – 20.00	Florian Fitnessstraining			17.00 – 18.15	Frank Anfänger Judo	18.00 – 19.00	Florian / Michelle Kinder Krav Maga	10.00 – 11.30	Erik / Jasmin Judo
20.00 – 21.30	Viktor Krav Maga			18.00 – 19.30	Diana Damen Funktionstraining	19.00 – 20.00	Florian / Viktor Jugend Krav Maga		
				19.30 – 21.00	Florian / Viktor Freies Training Krav Maga* *findet nur bei Bedarf statt.	20.00 – 21.30	Florian Krav Maga		

Sondertrainingsplan unter Beachtung der aktuellen Coronaregelungen (Stand 26.5.2020)

Wichtigste Regeln:

- **Die Teilnehmer stets auf die aktuellen Regelungen hinweisen!**
- **Feste Trainingsgruppen bilden. Keine Wechsel zwischen den Gruppen!**
- 15 Minuten Pause zwischen den Gruppen zum Durchlüften
- Maximale Gruppengröße in der Halle 10 Personen
- Keine Wechsel der Trainingsgeräte innerhalb der Gruppe
- Anwesenheitsliste in jedem Training
- Kontaktlose Übungen
- Mindestabstand von 1,5m
- Wenn möglich Training nach draußen verlegen
- Aktuelle sportartspezifische Regelungen auf <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?%C3%9Cbergangsregeln> beachten und einhalten.

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag		Samstag	
18.30 – 19.45	Florian Fitnessstraining (findet draußen statt, bei Regen max. 10 Pers.)	18.00 – 19.00		17.00 – 18.15	Frank Anfänger Judo (max. 10 Pers.)	18.30 – 19.45	Florian Krav Maga Gruppe 2 (max. 10 Pers.)	10.00 – 11.30	Erik & Jasmin Judo (max. 10 Pers.)
20.00 – 21.15	Viktor Krav Maga Gruppe 1 (max. 10 Pers.)	19.15 – 20.15		18.00 – 19.30	Diana -Spiegelsaal- Damen Funktionstraining (max. 10 Pers.)	20.00 – 21.15	Florian Krav Maga Gruppe 3 (max. 10 Pers.)		
				19.00 – 20.30					