



An alle

1. Taekwon-Do-Schüler
2. Teilnehmer am BodyFit

Am 16.06.2020 beginnt für die Abteilung Taekwon-Do, hierzu gehört auch die Trainingsgruppe BodyFit, wieder das Training.

Aktuell ist das **Training nur im Freien** zulässig! Bei schlechtem Wetter erfolgt die Absage des Trainings/Unterrichts spätestens am Vormittag über die jeweilige Whats-App-Gruppe.

Folgende verbindliche Regeln für den Trainingsablauf (Hygieneschutzmaßnahmen) wurden durch Vorstandschaft festgelegt und sind einzuhalten!

- **Eigenverantwortung** und gesunder Menschenverstand aller Beteiligten
- dringend zu **Hause bleiben bei Husten und Fieber** (Erkältungssymptomen)
- auf **Fahrgemeinschaften verzichten**
- **Bringen und Holen** von Kindern nur bis zum **Sportgelände**
- **frühestens 10 Minuten** vor Trainingsbeginn am Sportgelände sein
- das **Sportgelände** ist **nach dem Training** sofort zu **verlassen**
- alle **Teilnehmer** kommen in Sportkleidung zum Training
- **Umkleiden** und **Duschen** sind **geschlossen**
- keine Zuschauer
- **Händewaschen** vor und nach dem Training ist **verpflichtend**. Das Becken der Schuhwaschanlage steht zur Verfügung
- **Zugang zur Toilette** nur **durch den Trainer**
- **Kontaktfreie Durchführung** unter Wahrung des Mindestabstands von 1,5 Metern
- **Kein Händeschütteln**
- **Kein Spucken** auf dem Vereinsgelände
- **Erste-Hilfe-Material** steht **in den Garagen** zur Verfügung
- Ein **Defibrillator** steht im **Kabinenabgang** zur Verfügung

#### Ergänzende Hinweise für die Durchführung einer Taekwon-Do-Stunde

- Bitte erst **kurz vor Trainingsbeginn in Zivil** erscheinen.
- **Vor Beginn** der Einheit wird den Teilnehmenden die **Trainingsfläche** zugewiesen (!Mindestabstand!)



## TRADITIONAL TAEKWON-DO BEIM SV-LANDSHUT-MÜNCHNERAU

Am Eisweiher 30 • 84034 Landshut



- Auf den angegebenen Flächen bleiben und Distanzregeln einhalten.
- Ein **Abstand** von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen ist **einzuhalten**.
- Begrüßungen etc. erfolgen ohne Kontakt.
- Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt (**Partnerübungen** wie Ein-Schritt-Kampf oder Freikampf **finden nicht statt**).

### Ergänzender Hinweis für BodyFit:

- **Matten** für das BodyFit sind von **zu Hause mitzubringen** (Es besteht die Möglichkeit der „Dauerleihe“ einer Matte; diese befinden sich im Geräteraum und werden vom Trainer ausgegeben.!).

Viel Spaß beim Training

Gruß

Markus Jost