



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSSTART 2021

BEREICH VEREINSTRAINING

04. Juni 2021

Liebe Mitglieder und Eltern,

endlich eröffnen sich auch unserer Branche wieder Perspektiven für den Wiedereinstieg! Die vergangenen Monate stellten eine anhaltend schwierige Herausforderung dar. **An dieser Stelle danken wir euch noch einmal herzlich für eure Treue, Unterstützung und Loyalität während des erneuten Lockdowns.** Ohne euch würden wir nicht an der Stelle stehen, an der wir uns nun befinden dürfen. Umso riesiger ist die Vorfriede, wieder mit euch in das Präsenztraining starten zu dürfen!

Der Trainingsbetrieb ist jedoch, wie aktuell in allen Bereichen, an die Inzidenzwerte der jeweiligen Region sowie gewisse Maßnahmen geknüpft. Die einzelnen

Maßnahmen werden laufend hinterfragt und bei Bedarf modifiziert. Hierbei ist sowohl eine Veränderung, Verschärfung oder auch eine Lockerung einzelner oder sämtlicher Maßnahmen möglich. Dabei halten wir uns an die Vorgaben der Bundes- bzw. Landesregierung sowie der Kreisverwaltung.

Unter folgenden Auflagen wird der Trainingsbetrieb in unserer
Vereinssparte
ab Montag, den 07. Juni 2021
wieder aufgenommen:

KURSE IM AUSSENBEREICH

- stabile Inzidenz <35: keine Teilnehmerbegrenzung, keine Testpflicht und Kontaktnachverfolgung notwendig
- stabile Inzidenz 35-50: keine Teilnehmerbegrenzung, keine Testpflicht und Kontaktnachverfolgung notwendig
- stabile Inzidenz 50-100: organisierter Sportbetrieb bis max. 20 Personen
- Inzidenz >100: kontaktloses Training für Kinder bis 14 Jahre in Fünfergruppen

KURSE IM INNENBEREICH

- stabile Inzidenz <35: Kontaktnachverfolgung durch Anwesenheitslisten, keine Testpflicht
- stabile Inzidenz 35-50: Kontaktnachverfolgung durch Anwesenheitslisten, **Vorlage eines tagesaktuellen, negativen Corona-Tests oder bei vollständig geimpften Personen → Impfnachweis oder bei Genesenen → Vorlage der Bescheinigung (Immunitätsnachweis)**
- stabile Inzidenz 50-100: kein Training in geschlossenen Räumen möglich
- Inzidenz >100: kein Training in geschlossenen Räumen möglich

Aufgrund der anhaltenden Pandemiesituation werden wir versuchen, möglichst viele Trainingseinheiten in den Außenbereich zu verlegen. Bitte dementsprechend bekleiden.

ALLGEMEINE REGELN

- Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung und jeglichen weiteren Erkältungssymptomen dürfen das Sportzentrum Ken Budo nicht betreten und nicht am Training teilnehmen (gilt für Innen- und Außenbereich).
- Zur Kontaktpersonennachverfolgung werden (je nach Inzidenz) **Anwesenheitslisten** geführt.
- Beim Betreten und Verlassen des Sportzentrums sowie im Training ist der **Mindestabstand von 1,5 m** einzuhalten. Markierungen sind zu beachten. Die

Hände werden beim Betreten und Verlassen des Sportzentrums mit den bereitgestellten Mitteln desinfiziert. Bitte darauf achten, dass dieses nicht auf den Boden tropft.

- Mit Betreten des Sportzentrums besteht auf allen Laufwegen Maskenpflicht. Am tatsächlichen Ort des Trainings (Trainingsplatz im Kursraum) darf die Maske zum Trainieren abgesetzt werden.
- Versetzte Trainingszeiten sollen Ansammlungen von Menschengruppen vermeiden.
- Die Benutzung der Umkleiden und Duschen ist verboten. Die **Sportler/innen betreten das Sportzentrum Ken Budo bereits in Sportkleidung.**
- **Auch in der nächsten Zeit sind wir auf ein kollegiales Miteinander angewiesen. Besonders in folgenden zwei Punkten:**
 - ▶ Wer die Möglichkeit besitzt, das Sportzentrum fußläufig oder mit dem Fahrrad zu erreichen, sollte dies bitte einrichten. Durch die Nutzung der Hoffläche für verschiedene Kursbereiche (Outdoor-Training) werden an manchen Tagen weniger Parkflächen zur Verfügung stehen.
- Menschenansammlungen/Publikumsverkehr müssen nach wie vor vermieden werden. Bitte bringt die Kinder 5 Minuten vor Trainingsbeginn auf den Hof und seid 5 Minuten vor Trainingsende wieder zum Abholen vor Ort bereit. Vielen Dank.

Weiterführend gelten alle euch bereits bekannten Regeln unseres bestehenden Infektionsschutzkonzeptes.

TRAININGSEINHEITEN:

Auf der letzten Seite dieser Information befindet sich der aktuell gültige Trainingsplan.

Rehasport

- Teilnahme zu den jeweils eingeteilten Kurszeiten
- findet nach Möglichkeit über den Sommer im Außenbereich statt

Yoga

- findet im Trainingsraum statt (Inzidenzwerte zwecks Testung immer aktuell beachten!)
- eigene Matte nutzen

Zumba

- findet nach Möglichkeit über den Sommer im Außenbereich statt

Jumping-Fitness

- findet im Trainingsraum statt (Inzidenzwerte zwecks Testung immer aktuell beachten!)

Aroha

- findet im Trainingsraum statt (Inzidenzwerte zwecks Testung immer aktuell beachten!)

Zirkel-Fit

- findet im Außenbereich statt

Wirbelsäulengymnastik

- wird für den Außenbereich geplant
- eigene Matte nutzen

Step-Aerobic

- wird für den Außenbereich geplant

Hot Iron

- wird für den Außenbereich geplant

Kids Move

- findet nach Möglichkeit über den Sommer im Außenbereich statt

Karate

Minigruppe

- derzeit wie gewohnt mittwochs 16:00-16:45 Uhr
- nach den Sommerferien Wiederaufnahme des zusätzlichen Montagskurses geplant (15:30-16:15 Uhr)

Kindergruppen 6-10 Jahre

- stabile Inzidenzen von 0-50: Kinder können sowohl das Dienstagstraining um 16:30 Uhr als auch das Freitagstraining um 15:00 Uhr nutzen
- ab einer Inzidenz von 50 greift die festgelegte Gruppeneinteilung wie im vergangenen Monat Mai (dann nur jeweils nur 1x/Woche möglich)

Kinder ab 10 Jahren

- Trainingseinheit am Mittwoch um 17:00 Uhr
- als zweite Trainingsmöglichkeit in der Woche kann am Dienstags- oder Freitagstraining teilgenommen werden

Kadergruppen

- Einteilung siehe Trainingsplan und in Absprache mit Peter

Karate Erwachsene

- momentan Trainingsmöglichkeiten am Montag und Donnerstag
- nach den Sommerferien Wiederaufnahme des Mittwochskurses geplant

Bei Rückfragen könnt ihr euch bei Peter (01515 0231042) oder Julia (0171 2988232) melden.

