



COBRA GYM

KICKBOXING - K-1 - MUAY THAI

Sportbetrieb in der aktuellen Covid19-Situation

Stand: 2. August 2020

Liebe Mitglieder,

ab Mittwoch, 12. August (Ende der Sommerferien) findet das Training weitestgehend wieder im normal Trainingsbetrieb statt.

Das Kinder- und Jugendtraining findet wieder zu den gewohnten Trainingszeiten statt.

Folgende Regeln sind unbedingt zu beachten:

1) Zur Teilnahme am Training ist eine Online-Voranmeldung verpflichtend!

Den Link zur Anmeldung (**VOR- UND NACHNAME**) erhaltet ihr auf der Webseite (www.cobragym.de), in der WhatsApp-Gruppe und auf Facebook und Instagram.

Für das Kinder- und Jugendtraining gibt es keine Vor-Anmeldung. Die Teilnehmerliste wird beim Training vor Ort geführt.

2) Das Training wird bei schönem Wetter evtl. draußen auf dem Sportplatz stattfinden

Bitte zu jeder Trainingseinheit Laufschuhe (und evtl. Trainingsachen) für draußen mitbringen.

3) Achtet beim Eintreten/Verlassen der Halle auf die allgemeine Abstandsregelung!

Es sind die allgemeinen Hygiene- und Abstandsvorschriften (min. 1,5 Meter zueinander) einzuhalten.

4) Umkleidekabinen, Toiletten und Duschräume dürfen wieder genutzt werden!

Dabei ist durchgehend ein Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten.

5) Keine Kontakt-Begrüßungen zwischen den Mitgliedern!

Kein Händeschütteln, Umarmen, High Five, Faust-Check, etc.!

6) Kontakttraining darf nur in bestimmter Form mit begrenzter Teilnehmerzahl stattfinden!

Das bedeutet für uns, dass beim Technik-/Pratzentraining festgelegte Trainingsgruppen zusammen trainieren und darüber hinaus nicht (!) gewechselt wird.

7) Es muss immer ein ausreichender Personenabstand (1,5 bis 2 Meter) gewährleistet werden!

Achtet bitte darauf, dass ihr min. 2 Meter Abstand zu anderen Trainierenden haltet. Stellt eure Sporttaschen und Trainingsachen auch min. 2 Meter voneinander entfernt ab.

8) Nach dem Training desinfizieren!

Vor dem Verlassen der Halle werden Boxsäcke, Pratzen, etc. desinfiziert. Ebenso Hände waschen & desinfizieren!

9) Wer krank ist, bleibt zu Hause oder wird nach Hause geschickt!

TRAINING MONTAG & MITTWOCH

Kids (6- 11 Jahre) - 18:30 - 19:15 Uhr
Junioren (11-16 Jahre) - 19:00 - 20:15 Uhr

- 10 Min. vor Trainingsbeginn da sein! –

Bringt Lafschuhe mit!

TRAINING DIENSTAG

Beginn **19:30 Uhr** (draußen Laufen)

Danach ab 20:00 Uhr in der Halle oder weiter draußen

Bringt Lafschuhe mit!

TRAINING DONNERSTAG

Beginn **19:30 Uhr** (draußen Laufen oder in der Halle aufwärmen)

Danach Training in der Halle oder weiter draußen

Bringt Lafschuhe mit!

TRAINING SAMSTAG

Beginn nach Absprache in der WhatsApp-Gruppe

Bringt Lafschuhe mit!

Nochmal der Hinweis an alle Mitglieder, die noch nicht in der WhatsApp-Gruppe sind:
Wenn Ihr wollt: Schickt uns eine WhatsApp-Nachricht, dann fügen wir euch hinzu.

Hamza
0174 87 777 09

Thomas
0152 231 758 84

Jamal
0178 329 07 56

E-Mail: trainer@cobragym.de
Facebook: Cobra Gym Hilden
Instagram: [cobra_gym_hilden](https://www.instagram.com/cobra_gym_hilden)