



## Corona Trainingsplan ab 08.07.2020 – Version 1.3

### Der Trainingsplan ist bis auf Weiteres gültig!!

#### Montag

17-18 Uhr Taekwondo Kinder  
18-19 Uhr Taekwondo Erwachsene  
19-20 Uhr Krav Maga ProCon Training  
20-21 Uhr Kickboxen  
21-22 Uhr Allround Training

#### Dienstag

19-20.30 Uhr Yoga  
20.30-21.30 Uhr Krav Maga ProCon Training

18-19 Uhr CrossFitness Hinterhof Sportschule **Choi (Outdoor)**  
19-20 Uhr CrossFitness **Tempelhofer Feld (Outdoor)**

#### Mittwoch

11-12 Uhr Krav Maga ProCon Training  
17-18 Uhr Taekwondo Kinder  
18-19 Uhr SAMI-X Training  
19-20 Uhr Krav Maga ProCon Training  
20-21 Uhr Kickboxen  
21-22 Uhr Allround Training

#### Donnerstag

17.30-18.30 Uhr Taekwondo Jugendliche / Erwachsene  
19-20 Uhr LIVE Online Training  
(kein Training vor Ort in der Sportschule möglich!!)  
20-21 Uhr Krav Maga ProCon Training

18-19 Uhr SAMI-X Training Hinterhof Sportschule **Choi (Outdoor)**  
19-20 Uhr CrossFitness **Tempelhofer Feld (Outdoor)**

#### Freitag

18-19 Uhr Taekwondo Erwachsene  
19-20 Uhr Krav Maga ProCon Training  
20-21 Uhr Kickboxen

#### Samstag

10.30 -11.30 Uhr Krav Maga ProKIDS  
12-13 Uhr Allround Training Puls 130  
13-14 Uhr Krav Maga ProCon Training

**Alle Trainings gehen über 45 Minuten**, die restliche Zeit wird für Reinigen / Desinfizieren / Lüften / Logistik benötigt (Beispiel: Trainingsbeginn 18 Uhr, Trainingsende 18.45 Uhr, 18.45 – 19 Uhr Reinigung / Lüften...!. 19 Uhr Start nächster Kurs ...).

**Bitte erst 10 Minuten vor Trainingsbeginn erscheinen!** Alle Trainings werden bis auf Weiteres kontaktlos stattfinden!

Alle Trainings, welche nicht mit „Outdoor“ gekennzeichnet sind, finden **in** der Sportschule Choi (Indoor) statt!

**Maximale Gruppengröße:** Outdoor keine Begrenzung, Indoor max. 24 Teilnehmer (bedingt durch 1,5 m Abstandsregelung)

**Bis auf Weiteres ist keine Anmeldung** zu den einzelnen Trainingseinheiten **erforderlich!**

Die **Anmeldung** zum **Outdoor Training auf dem Tempelhofer Feld** erfolgt über **Nina** (Kontaktdaten siehe Mails) bis spätestens um 12 Uhr des jeweiligen Trainingstages!



## **Erläuterungen zu den Trainingseinheiten**

### **Allround Training / Allround Training Puls 130**

für alle offen, flexibles Training über alle Sportarten, Warmup, Schlagen, Treten usw., Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich, wer Schutzausrüstung hat: ruhig mitbringen!

### **Krav Maga ProCon Training**

für alle offen, flexibles Krav Maga orientiertes Training, Warmup, Schlagen, Treten usw., Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich, wer Schutzausrüstung hat: ruhig mitbringen!

### **Kickboxen**

für alle offen, Kickbox Training, Warmup, Schlagen, Treten usw., Handtuch mitbringen, Schutzausrüstung erforderlich

### **Taekwondo Jugendliche / Erwachsene**

für alle offen, Taekwondo Training, Warmup, Schlagen, Treten, Poomse usw., Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich

### **Taekwondo Kinder**

für alle offen, Taekwondo Training, Warmup, Koordination, Poomse usw., Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich

### **Krav Maga ProKIDS (8-12 Jahre)**

für alle offen, Krav Maga ProKIDS Training, Warmup, Koordination, SV-Technik, usw., keine Schutzausrüstung erforderlich

### **SAMI-X Training**

für alle offen, SAMI-X Training Warmup, Schlagen, Treten usw., Handtuch mitbringen, Schutzausrüstung erforderlich

### **Yoga**

für alle offen, Yoga Choreografien, ggf. eigene Matte mitbringen, großes Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich