



Sportschule Choi Corona Stufenplan "Sommer-Training"

Gültig vom 28.06.2021 - 20.07.2021

Montag

16.15 – 17.00 Uhr Kids Training (5-8 Jahre)
17.15 – 18.15 Uhr Kids Training (9-14 Jahre)
18.30 – 19.30 Uhr Taekwondo Erwachsene
19.45 – 20.45 Uhr Kickboxen / Allround Training

Dienstag

18.15 – 19.15 Uhr **Outdoor** Allround Training Hinterhof Sportschule Choi
19.30 – 20.45 Uhr Yoga

Mittwoch

11.00 – 12.00 Uhr Krav Maga ProCon Training
18.00 – 19.00 Uhr SAMI-X Training
19.15 – 20.15 Uhr Krav Maga ProCon Training
20.30 – 21.30 Uhr Kickboxen

Donnerstag

16.15 – 17.00 Uhr Kids Training (5-8 Jahre)
17.15 – 18.15 Uhr Kids Training (9-14 Jahre)

19.00 – 20.00 Uhr LIVE Online Training
(kein Training vor Ort in der Sportschule möglich!!)

Freitag

18.00 – 19.00 Uhr Taekwondo Erwachsene
19.15 – 20.15 Uhr Krav Maga ProCon Training
20.30 – 21.30 Uhr Kickboxen

Samstag / Sportschule Choi

11.00 – 12.00 Uhr Krav Maga ProKIDS
12.15 – 13.15 Uhr Krav Maga / Allround Training - Low Power
13.30 – 14.30 Uhr Allround Training - High Power

Samstag / Tempelhofer Feld

09.00 – 10.00 Uhr **Outdoor** Training Tempelhofer Feld (mit Kontakt)
10.15 – 11.15 Uhr **Outdoor** Training Tempelhofer Feld (Cross Fitness orientiertes Training, kontaktlos)

Sonntag / Treptower Park

11.00 – 12.15 Uhr **Outdoor** Training Treptower Park (mit Kontakt)

Indoor Trainingseinheiten Sportschule Choi:

sind nicht besonders gekennzeichnet. An den Indoor Trainingseinheiten können max. 12 Erwachsene oder 15 Kinder bis 14 Jahre teilnehmen. Es wird ein tagesaktueller, negativer Corona-Test benötigt (geimpfte / genesene Personen sind negativ Getesteten gleichgestellt, es gelten hierbei die behördlichen Vorgaben). Das Training ist mit einer Unterschreitung des Mindestabstandes nach § 1 Absatz 2 der 3. InfSchMV ist zulässig. Die Begrenzung der Teilnehmeranzahl resultiert aus den Vorgaben des "Hygienerahmenkonzept für Fitness- und Tanzstudios, Krafträume und ähnliche innenliegende Sporträumlichkeiten gemäß § 5 Abs. 2 i. V. m § 31 Abs. 2 der Dritten SARS-CoV-2 Infektionsschutzmaßnahmenverordnung vom 15.06.2021 (3. InfSchMV)"!

Outdoor Trainingseinheiten Sportschule Choi Hinterhof:

sind entsprechend gekennzeichnet. Bei den Outdoor Trainingseinheiten ist die Teilnehmeranzahl auf 20 Personen begrenzt. Es wird ein tagesaktueller, negativer Corona-Test benötigt (geimpfte / genesene Personen sind negativ Getesteten gleichgestellt, es gelten hierbei die behördlichen Vorgaben). Das Training ist mit einer Unterschreitung des Mindestabstandes nach § 1 Absatz 2 der 3. InfSchMV zulässig.

Outdoor Trainingseinheiten Tempelhofer Feld / Treptower Park:

sind entsprechend gekennzeichnet. Bei den Outdoor Trainingseinheiten ist die Teilnehmeranzahl auf 20 Personen begrenzt. Es wird ein tagesaktueller, negativer Corona-Test benötigt (geimpfte / genesene Personen sind negativ Getesteten gleichgestellt, es gelten hierbei die behördlichen Vorgaben). Das Training ist mit einer Unterschreitung des Mindestabstandes nach § 1 Absatz 2 der 3. InfSchMV zulässig.

Bis auf Weiteres ist eine Anmeldung (mit Kontaktdaten: Adresse, Telefonnummer, Email Adresse) zu den Trainingseinheiten **erforderlich!**

Die Umkleiden / Duschen bleiben vorerst noch geschlossen (bitte umgezogen zum Training kommen), **die Toiletten** können benutzt werden.

Bitte kommt möglichst erst kurz vor dem Training, damit unnötige Gruppenbildungen vermieden werden. Und **tragt bitte eine FFP 2 Atemschutzmaske vor und nach dem Training**. Bei den Trainingseinheiten dürft Ihr die Masken natürlich absetzen, wenn Ihr wollt.



Sportschule Choi Corona Stufenplan "Sommer-Training"

Gültig vom 28.06.2021 - 20.07.2021

Erläuterungen zu den Trainingseinheiten (Indoor)

Allround Training

für alle offen, flexibles Training über alle Sportarten, Warmup, Schlagen, Treten usw., Handtuch mitbringen, keine Schutzausrüstung erforderlich, wer Schutzausrüstung hat: ruhig mitbringen (lieber haben und nicht brauchen, als brauchen und nicht haben)!

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 (lieber haben und nicht brauchen, als brauchen und nicht haben)!

Kickboxen

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

Taekwondo Erwachsene

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

Kids Training (Altersklassen beachten!)

für alle offen - Taekwondo, Krav Maga ProKIDS, Junior Kickboxen - Training, Warmup, Koordination, ggf. 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

Erläuterungen zu den Trainingseinheiten (Outdoor)

Outdoor Allround Training Hinterhof Sportschule Choi

wie Allround Training Indoor, eben nur draußen.

Outdoor Training Tempelhofer Feld (mit Kontakt)

Training mit Kontakt, wer sich kloppen / boxen möchte braucht Schutzausrüstung - Boxhandschuhe, Schienbeinschutz, Zahnschutz, Tiefschutz- gilt für Kickboxer, Krav Maga-ler, TKD-ler, SAMI-ler usw., aber es besteht auch die Möglichkeit Krav Maga Techniken mit Kontakt zu trainieren: 360 Grad Verteidigung etc.!

Outdoor Training Tempelhofer Feld (Cross Fitness orientiertes Training, kontaktlos)

Cross Fitness orientiertes Training ohne Kontakt

Outdoor Training Treptower Park

etwas Laufen, ca. 30 min Fitness, ca. 40 min gemischtes SV Training; das Training ist mit und ohne Kontakt möglich; Schutzausrüstung kann gerne optional mitgebracht werden.