

## Corona Fahrplan – Anmeldung zum Training – Gültig ab 08.07.2020

### Meldet Euch an

- Für das Training in der Sportschule Choi Berlin per Mail an [info@kmp-b.de](mailto:info@kmp-b.de). Bitte bei Erstanmeldung mit aktueller Adresse und Handynummer sowie mit Angabe von Datum UND Trainingszeit (gilt NICHT für Mitglieder der Sportschule Choi!).
- Infos zum Trainingsplan hier [https://kmdnd.de/sportschule/?page\\_id=3098](https://kmdnd.de/sportschule/?page_id=3098)



### Sportschule Choi Berlin

Home Aktuelles Unser Angebot DVKE Seminarüberblick Trainingsüberblick Trainer Downloadbereich Kontakt Q

Corona Trainingsplan

#### Corona Trainingsplan

#### Übersicht Corona Trainingsplan

Der Trainingsplan ist vorerst bis auf Weiteres gültig!

**Indoor Trainingseinheiten Sportschule Choi:**  
sind nicht besonders gekennzeichnet. An den Indoor Trainingseinheiten können max. 7 Personen teilnehmen, dann ist der Kurs voll (die Teilnehmeranzahl bzw. die noch verfügbaren Plätze werden in den jeweiligen Terminen angezeigt!)

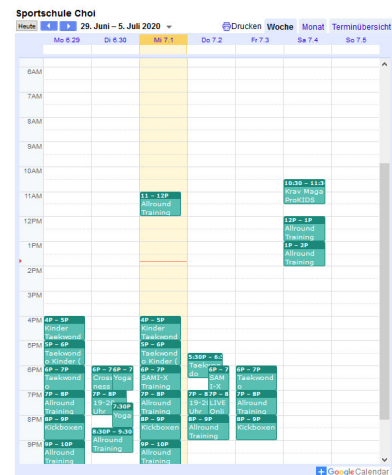
**Outdoor Trainingseinheiten Sportschule Choi Hinterhof:**  
sind entsprechend gekennzeichnet. An den Outdoor Trainingseinheiten können max. 11 Personen teilnehmen, dann ist der Kurs voll (die Teilnehmeranzahl bzw. die noch verfügbaren Plätze werden in den jeweiligen Terminen angezeigt!)

**Outdoor Trainingseinheiten Tempelhofer Feld:**  
sind entsprechend gekennzeichnet. An den Outdoor Trainingseinheiten können max. 11 Personen / Gruppe teilnehmen. Bei Bedarf können aber auch mehrere Gruppen gebildet werden (die Teilnehmeranzahl bzw. die noch verfügbaren Plätze werden in den jeweiligen Terminen angezeigt!)

**Zum Training anmelden?**  
Dann schreibe hier gleich Deine eMail und sage uns, an welchem Training, an welchem Tag und um welche Uhrzeit Du teilnehmen möchtest!

Der Trainingsplan ist ebenfalls als pdf-Datei zum Download verfügbar.

In dringenden Fällen kannst Du auch gerne Dirk unter 0172-1300379 kontaktieren!



- **Trainingsanmeldung Cross Fitness - Ausdauertraining Outdoor / Tempelhofer Feld**  
Die Anmeldung erfolgt hier direkt über Nina via WhatsApp (bevorzugt) oder SMS an 0178-3463597. Nina wird dann für die Trainings die entsprechende Koordination vornehmen und Anmeldegruppen pflegen.

## Das Training in der Sportschule Choi

### Wenn Ihr kommt

- Tragt bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung
- Kommt wenn möglich bereits in Trainingskleidung, ansonsten könnt Ihr aber auch die Umkleiden nutzen
- Seid erst 10 min vor Trainingsbeginn da

### Training

- Grundsätzlich kontaktlos (kein Tiefschutz erforderlich), was nicht heißt, dass Ihr nirgends draufhauen dürft ;-)
- Nutzt alle Trainingseinheiten
- Bringt Eure Schutzausrüstung mit (nein, nicht den Tiefschutz, auch keinen Helm, aber den Rest), dann könnt Ihr besser auf die Trainingsexponente draufkloppen! Lieber haben und nicht brauchen, als brauchen und nicht haben ;-)
- Ein Handtuch zum Schweißabwischen und ein Wechsel T-Shirt (gerade wenn Ihr Starkschwitzer seid ;-))
- Für das Outdoor Training im Hinterhof der Sportschule sind zusätzlich dünne Arbeitshandschuhe (oder ähnlich) vorteilhaft, falls man oder frau mal einen Autoreifen durch die Gegend wirbeln muss ☺

---

## Details und noch mal im Einzelnen ....

---

### Grundsätzlich gilt:

- Eine Trainingseinheit geht 60 Minuten (davon werden 45 Minuten Training sein und 15 Minuten Rüstzeit / Reinigung / Lüften)
- Max. 24 Teilnehmer / Trainingseinheit beim Indoor-Training
- Keine Teilnehmerbegrenzung beim Outdoor-Training (Hinterhof \* Sportschule bzw. Tempelhofer Feld)  
\* der Hinterhof ist der 3. Hof und nicht der 2. Hof über den Ihr zum Treppenhaus der Sportschule lauft! Einweisung dazu folgt dann im Rahmen der Trainingseinheiten.

### So wird / muss es für die Indoor-Trainings laufen:

#### Wenn Ihr ankommt:

- Erscheint bitte erst 10 min vor dem Beginn Eurer Trainingseinheit, damit unnötige Gruppenbildungen vermieden werden
- Bitte beim Betreten der Räumlichkeiten eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen
- Achtet auf den Mindestabstand von 1,5 m
- Nach dem Betreten der Sportschule bitte zuerst Hände waschen und ggf. desinfizieren
- Achtet auf die allgemein gültigen Hygieneregeln (u.a. Nies-Etikette, siehe dazu auch Anhang und Hinweise in der Sportschule)
- kommt wenn möglich bereits in Trainingskleidung, ansonsten könnt Ihr aber auch die Umkleiden nutzen

#### Wenn das Training losgeht:

- Vor Betreten der Trainingsfläche (es wird nur eine geben) könnt Ihr Eure Mund-Nasen-Bedeckung abnehmen, Ihr könnt aber auch damit trainieren
- Verstaubt die Mund-Nasen-Bedeckung ggf. in einem mitgebrachten Gefäßsystem und legt es auf die Balustrade oder nehmt es mit zu eurem Trainingsplatz
- Achtet selbstständig darauf, das während des Trainings ein Mindestabstand von 1,5 m nicht unterschritten wird.

#### Was müsst Ihr zum Training mitbringen:

- Sportkleidung, Indoor-Trainingsschuhe, ggf. Schutzausrüstung (siehe Trainingsplan)
- Ein Handtuch zum Schweiß abwischen
- Ein Wechsel-T-Shirt (T-Shirt Wechsel während des Trainings bei starkem Schwitzen gewünscht)
- Gefäßsystem für die Mund-Nasen-Bedeckung

#### Nach dem Training:

- Trainingsfläche mit Handtuch trockenwischen
- Nach Verlassen der Trainingsfläche Mund-Nasen-Bedeckung aufsetzen
- Ggf. T-Shirt wechseln
- Hände waschen und ggf. desinfizieren
- Bitte zügig die Sportschule verlassen, damit der Trainingsbetrieb schnellstmöglich fortgesetzt werden kann

### **Wichtig:**

- Erscheint wenn möglich bereits umgezogen zu den Trainingseinheiten, Indoor-Trainingsschuhe erst vor Ort anziehen
- Die Umkleiden werden aber auch verfügbar sein. Die Toiletten können benutzt werden, die Duschen bleiben weiterhin geschlossen
- Vermeidet Gruppenbildungen vor und nach dem Training

### **Was machen wir:**

- Ca. 15 Minuten Lüften nach jeder Trainingseinheit
- Sofern es das Wetter zulässt, lüften wir auch großzügig während der Trainingseinheiten
- Euch Waschmöglichkeiten und Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen
- Regelmäßiges Reinigen und Desinfizieren häufig berührter Oberflächen
- Trotz aller Einschränkungen für gute Laune sorgen

### **So wird / muss es für die Outdoor-Trainings laufen:**

#### **Wenn Ihr ankommt:**

- Erscheint bitte erst 10 min vor dem Beginn Eurer Trainingseinheit, damit unnötige Gruppenbildungen vermieden werden
- Treffen auf Hof 2 (in der Nähe Ausgang Sportschule), wir holen Euch ab
- Achtet auf den Mindestabstand von 1,5 m
- Achtet auf die allgemein gültigen Hygieneregeln (u.a. Nies-Etikette, siehe dazu auch Anhang und Hinweise in der Sportschule)

#### **Wenn das Training losgeht:**

- Begeht Euch auf Eure Trainingsplätze, der Trainer hilft Euch dabei
- Achtet selbstständig darauf, das während des Trainings ein Mindestabstand von 1,5 m nicht unterschritten wird

#### **Was müsst Ihr zum Training mitbringen:**

- Sportkleidung, Outdoor-Trainingsschuhe, ggf. Schutzausrüstung (siehe Trainingsplan)
- Ein Handtuch zum Schweiß abwischen
- Ggf. ein Wechsel-T-Shirt

#### **Nach dem Training:**

- Ggf. T-Shirt wechseln
- Hände ggf. desinfizieren
- Bitte zügig die Örtlichkeiten verlassen, damit der Trainingsbetrieb schnellstmöglich fortgesetzt werden kann

### **Wichtig:**

- Erscheint bereits umgezogen zu den Trainingseinheiten
- Die Umkleiden können bei Bedarf aber auch genutzt werden. Die Duschen bleiben geschlossen, Toiletten sind offen
- Vermeidet Gruppenbildungen vor und nach dem Training

### **Was machen wir:**

- Euch Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen
- Trotz aller Einschränkungen für gute Laune sorgen



## **Trainingsanmeldung \* Cross Fitness - Ausdauertraining Outdoor / Tempelhofer Feld**

Die Anmeldung erfolgt hier direkt über Nina via WhatsApp (bevorzugt) oder SMS an 0178-3463597. Nina wird dann für die Trainings die entsprechende Koordination vornehmen und Anmeldegruppen pflegen.

## **Trainingsanmeldung \* (Training Indoor / Outdoor Sportschule Choi)**

**Ab Mittwoch, den 08.07.2020, gilt die folgende Verfahrensweise für den Trainingsbetrieb:**

- Die Anmeldung zum Training in der Sportschule Choi (Indoor + Outdoor) per Mail **ENTFÄLLT** vorerst, da es keine Vorgaben bzgl. der Gruppengröße (Indoor und Outdoor) mehr gibt. Der Corona-Trainingsplan ([https://kmdnd.de/sportschule/?page\\_id=3098](https://kmdnd.de/sportschule/?page_id=3098)) behält weiterhin seine Gültigkeit, mit leichten Abänderungen => schaut also mal rein! Ferner behalten wir auch den Trainings- / Reinigungsablauf weiterhin bei!
- Bedingt durch die weiterhin geltende Abstandsregelung von 1,5 m, beträgt die Teilnehmerzahl / Training maximal 24 Personen (da wir im Moment davon ausgehen, dass in keinem Kurs diese Grenze erreicht wird, entfällt die Anmeldung zum Training wie oben beschrieben).
- Durch den zu erwartenden, erhöhten Personenverkehr vor und nach dem Training, ist das permanente Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung in den Räumlichkeiten der Sportschule Pflicht, da ggf. die 1,5 m unterschritten werden.
- Während des Trainings ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung keine Pflicht.
- Die Umkleiden / Toiletten werden Euch ab dem 08.07.2020 auch wieder zur Verfügung stehen, die Duschen dürfen weiterhin NICHT benutzt werden.

### **WICHTIG:**

- Bedingt durch die wegfallende Anmeldeprozedur per Mail ist es zwingend erforderlich, dass Ihr Euch **VOR** jedem Training vor Ort in der Sportschule **LESERLICH** in die ausliegende Teilnehmerliste mit Vor- und Zunamen sowie Eurer aktuellen Handy-Nr. eintragt! Sofern es Eure erste Teilnahme am Training seit dem Corona Lockdown ist, müsst Ihr auch Eure aktuelle Postanschrift sowie E-Mail Adresse mit eintragen!
- Es ist sehr wichtig, dass diese Prozedur reibungslos läuft, damit wir bei ggf. stattfindenden Kontrollen durch die Berliner Behörden auch die geforderte Dokumentation nachweisen können!!

**\* Aufgrund der Corona-Regelungen** müssen wir Eure Trainingsteilnahmen dokumentieren und für 4 Wochen aufbewahren. Danach werden die Daten / Listen wieder vernichtet.

**Datenschutz:** grundsätzlich geben wir Eure Daten nicht an Dritte weiter und speichern nur Daten, welche wir zur Erfüllung des mit Euch geschlossen Vertrages benötigen (hierzu erteilen wir Euch gerne jederzeit Auskunft)! Sofern wir im Rahmen der Corona-Auflagen gezwungen sind, Daten bzgl. der Trainingsteilnahme / –teilnehmer an die Berliner Behörden weiterzugeben, werden wir Euch darüber umgehend in Kenntnis setzen!