

Corona Fahrplan – Anmeldung zum Training – Gültig ab 01.09.2020

Meldet Euch an

- Für das Training in der Sportschule Choi Berlin per Mail an 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) *.
- Internetseite www.sportschule-choi.de
Infos zum Trainingsplan hier https://kmdnd.de/sportschule/?page_id=16



Sportschule Choi Berlin

[Home](#)
[Aktuelles](#)
[Unser Angebot](#) ▾
 [DVKE](#)
[Seminarüberblick](#) ▾
 [Trainingsüberblick](#) ▾
 [Trainer](#)
[Downloadbereich](#) ▾
 [Kontakt](#)
Q

Trainingsüberblick

Aktueller Trainingsplan (Stand September 2020)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
				KRAV MAGA Basic 11.00 - 12.00						KRAV MAGA ProKIDS (6-12 Jahre) 10.30 - 11.30	
				KAPAP 12.00 - 13.00						KRAV MAGA Basic Plus 130 12.00 - 13.00	
Taekwondo KIDS 1 (6-7 Jahre) 16.15 - 17.00				Taekwondo KIDS 1 (6-7 Jahre) 16.15 - 17.00						KRAV MAGA Basic 1+2 13.15 - 14.30	Freitraining Luta Livre/MMA 13.00 - 14.30
Taekwondo KIDS 2 (8-12 Jahre) 17.00 - 18.00		Junior Kickboxing (6-15 Jahre) 17.00 - 18.00	Ground Fighting Luta Livre meets KRAV MAGA 17.00 - 18.00	Taekwondo KIDS 2 (8-12 Jahre) 17.00 - 18.00						KRAV MAGA Sparring 14.30 - 15.00	
Taekwondo 18.00 - 19.00	Knife Fighting 18.00 - 19.00	KRAV MAGA Basic 18.00 - 19.15*	CROSS FITNESS 18.00 - 19.00	PANANTUKAN 18.00 - 19.00	CROSS FITNESS 18.00 - 18.45	Taekwondo KIDS Fighting (6-15 Jahre) 17.30 - 18.30 Junior Kickboxing				Taekwondo 18.00 - 19.00	
KRAV MAGA ADVANCED 19.00 - 20.00	FREE CROSS FITNESS 19.00 - 19.45	Knife Fighting 19.30 - 20.30	YOGA 19.30 - 20.45	KRAV MAGA Basic 19.00 - 20.00	Luta Livre 19.00 - 20.00	Taekwondo 19.00 - 20.00	SAMI X Panantukan & Knife Fighting 18.30 - 20.00			KRAV MAGA Basic 19.00 - 20.15*	PANANTUKAN 19.00 - 20.00
Kickboxing 20.00 - 21.00	KAPAP 20.15 - 21.15	Kickboxing 20.30 - 21.30	KRAV MAGA Basic 2 20.30 - 21.30	Kickboxing 20.00 - 21.00	KAPAP 20.15 - 21.15	KRAV MAGA Basic 20.15 - 21.30	YOGA 20.15 - 21.30			Kickboxing 20.15 - 21.15	KRAV MAGA Basic 2 Fighting 20.15 - 21.15
Kickboxing Fortgeschrittene 21.00 - 21.30		Kombi Sparring Fortgeschrittene (Kickboxen + KRAV MAGA Basic 2) 21.30 - 22.00		Kickboxing Fortgeschrittene 21.00 - 21.30		FREE Open Mat Luta Livre 20.15 - 21.30					
KRAV MAGA Basic 21.30 - 22.30				KRAV MAGA Basic 21.30 - 22.30							

(Durch Anklicken vergrößern)

Der Trainingsplan ist ebenfalls als pdf-Datei [zum Download](#) verfügbar.

Probetrainings sind jederzeit nach Vereinbarung möglich. Schreibt uns dazu eine **eMail** und wir melden uns dann bei Euch!

Bei Fragen oder gewünschten Vorabinfos, schreibt uns einfach eine **eMail**! Wir melden uns dann bei Euch.

Alle Infos zur Anmeldung / Teilnahme am Training kannst Du hier als pdf-Datei runterladen. [Corona Fahrplan ab 01.09.2020 – Anmeldung zum Training](#)

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.
- Sofern möglich, seid erst 10 min vor Trainingsbeginn da.

Training

- Auf Wunsch kontaktlos (kein Tiefschutz erforderlich), was nicht heißt, dass Ihr nirgends draufhauen dürft ;-), ansonsten wird in festen Trainingsgruppen bis maximal 4 Personen mit Kontakt trainiert.
- Bringt Eure Schutzausrüstung sowohl für das Training mit Kontakt als auch ohne Kontakt mit, dann könnt Ihr besser auf die Trainingsexponate „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 CrossFitness Training, dienstags von 18-19 Uhr, welches sofern das Wetter mitspielt im Hinterhof der Sportschule stattfindet, 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:

- Dauer der Trainingseinheiten gemäß Trainingsplan, inkl. ggf. erforderlicher Rüstzeit für Reinigung, Lüften etc..
- Max. 24 Teilnehmer / Trainingseinheit (max. sechs 4er Gruppen) beim Indoor-Training in Gym 1 und max. 10 Teilnehmer / Trainingseinheit (max zwei. 4er Gruppen und eine 2er Gruppe) beim Indoor-Training in Gym 2.
- Keine Teilnehmerbegrenzung bei stattfindenden Outdoor-Trainings (Hinterhof ** Sportschule). ** 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.

Ablauf Indoor-Trainings:

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, soweit möglich.
- 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 und auch das Duschen ist gemäß der Hinweise / Vorgaben vor Ort erlaubt.

Wenn das Training losgeht:

- Vor Betreten der Trainingsflächen (Gym 1 / Gym 2) 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, dass auch während des Trainings möglichst ein Mindestabstand von 1,5 m nicht unterschritten wird (außer beim Gruppentraining).

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.
- Hände waschen und ggf. desinfizieren / ggf. duschen und umziehen.
- Bitte zügig die Sportschule verlassen, um Gruppenbildungen zu vermeiden.

Wichtig:

- Erscheint wenn möglich bereits umgezogen zu den Trainingseinheiten, Indoor-Trainingsschuhe erst vor Ort anziehen.
- Die Umkleiden stehen aber zur Verfügung. Die Toiletten sowie die Duschen können ebenfalls genutzt werden.
- Vermeidet Gruppenbildungen vor und nach dem Training.

Was machen wir:

- regelmäßig Lüften während (sofern möglich) und nach jeder Trainingseinheit.
- Euch Waschmöglichkeiten und Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen.
- Regelmäßiges Reinigen und Desinfizieren häufig berührter Oberflächen.
- Trotz aller Einschränkungen für gute Laune sorgen.



Ablauf Outdoor-Training Hinterhof Sportschule Choi (sofern das Wetter mitspielt):

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 Aufgang 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, dass auch während des Trainings möglichst ein Mindestabstand von 1,5 m nicht unterschritten wird (außer beim Gruppentraining).

Was müsst Ihr zum Training mitbringen:

- Sportkleidung, Outdoor-Trainingsschuhe.
- Ein Handtuch zum Schweiß abwischen.
- Ggf. ein Wechsel-T-Shirt.

Nach dem Training:

- Ggf. T-Shirt wechseln.
- Hände waschen und ggf. desinfizieren / ggf. duschen und umziehen.
- Bitte zügig die Örtlichkeiten verlassen, um Gruppenbildungen zu vermeiden.

Wichtig:

- Erscheint wenn möglich bereits umgezogen zu den Trainingseinheiten,
- Die Umkleiden stehen aber zur Verfügung. Die Toiletten sowie die Duschen können ebenfalls genutzt werden
- Vermeidet Gruppenbildungen vor und nach dem Training

Was machen wir:

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

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

Ab Montag, den 17.08.2020, gilt die folgende Verfahrensweise für den Trainingsbetrieb:

- Die Anmeldung zum Training für Mitglieder der Sportschule Choi (Indoor + ggf. Outdoor) per Mail **ENTFÄLLT** vorerst, da es keine Vorgaben bzgl. der Gruppengröße (Indoor und Outdoor) mehr gibt. Ab 24.08.2020 gilt dann der aktuelle Trainingsplan (https://kmdnd.de/sportschule/?page_id=16).
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, Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung. Beachtet die Hinweise / Vorgaben bzgl. der Nutzung vor Ort!

WICHTIG:

- Bedingt durch die wegfallende Anmeldeprozedur (für Mitglieder) 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!