

## Trainingsgestaltung des Judo-Club Linden e.V. – Gültigkeit: 22.06.-15.07.2020

### Trainingsgestaltung des Judo-Club Linden e.V.

Die Trainingsgestaltung richtet sich an die Vorgaben des Hygienekonzepts des Judo-Club Linden e.V.

Wichtige Regeln und Ablauf:

- Die Regeln des Hygienekonzepts finden unbedingt Beachtung.
- Beim Betreten der Halle sind die Hände zu desinfizieren und die Teilnahmeliste auszufüllen.
- Pro Sporteinheit dürfen maximal **2** Übungsleiterinnen und Übungsleiter das Training leiten.
- Pro Sporteinheit dürfen sich maximal **13** Trainierende in der Halle exklusive der Übungsleitenden aufhalten.
- Jede Person baut ihre eigene 2x2 Meter Mattenfläche nach Anweisungen der Übungsleitenden auf. Die Sportausübung findet ausschließlich auf dieser Fläche statt und diese wird nach Benutzung desinfiziert und eigenständig abgebaut.
- Judospezifische Kleidung ist vorerst nicht nötig → bringt bitte stets euren Gürtel mit!
- 15 Minuten vor Beginn des Trainings dürft ihr die Halle betreten und eure Trainingsfläche vorbereiten.
- Montags & mittwochs finden nur noch 2 Trainingsgruppen statt.
- Bitte trainiert an den Tagen, an denen ihr vor Beginn der Corona-Pandemie auch trainiert habt. Dabei gilt es zu Bedenken, dass ältere Personen bitte eher spätere Gruppen wählen. Tragt euch dazu bitte bei Doodle ein: **Wer sich nicht einträgt, hat kein Anrecht auf einen Trainingsplatz!**
- **Beim Betreten der Halle gebt bitte die unterschriebene Gesundheitserklärung ab → bei jedem Training! Ohne diese dürft ihr nicht am Training teilnehmen.**

Unter Berücksichtigung des Hygienekonzepts und unter Beachtung der allgemein geltenden Regeln bietet der Judo-Club Linden e.V. folgende Trainingseinheiten pro Woche bis zu den Sommerferien 2020 an:

#### Montag & Mittwoch

Training 1: 17.15 – 18.15 Uhr

Training 2: 18.45 – 19.45 Uhr

#### Dienstag

Training: 18.15 – 19.15 Uhr

#### Donnerstag

Training 1: 17.15 – 18.15 Uhr

Training 2: 18.45 – 19.45 Uhr