



Trainingsplan während der Corona-Zeit:

MONTAG	HALLE 1	HALLE 2
16:30-17:15	Anfängertraining	Anfängertraining
17:30-18:15	Fortgeschrittene (gelb)	Fortgeschrittene
18:30-19:15	Breitensport (ab grün)	Breitensport (ab grün)
19:30-20:15	Kampftraining: Olympia-, Bundes- und Landeskader	Special-Poomsae
DIENSTAG	HALLE 1	HALLE 2
16:00-17:15	Aufbau Kinder (Wettkampf)	
17:30-18:15	Mannschaft 3 (Wettkampf)	Mannschaft 3 (Wettkampf)
18:30-19:15	Kampftraining: Mannschaft 2	Kampftraining: Mannschaft 2
19:30-20:15	Kampftraining: Olympia-, Bundes- und Landeskader	
MITTWOCH	HALLE 1	HALLE 2
16:00-16:45	Anfängertraining	
17:00-17:45	Fortgeschrittene	
18:00-18:45	Breitensport (ab grün)	Breitensport (ab grün)
19:00-19:45	Special Poomsae	Poomsae-Training
20:00-20:45	Kampftraining: Olympia-, Bundes- und Landeskader	
DONNERSTAG	HALLE 1	HALLE 2
16:30-17:15	Aufbau Kinder (Wettkampf)	
17:30-18:15	Mannschaft 3 (Wettkampf)	Mannschaft 3 (Wettkampf)
18:30-19:15	Kampftraining: Mannschaft 2	Special Poomsae
19:30-21:00	Konditionstraining: Leistungssportler	Poomsae-Training
FREITAG	HALLE 1	HALLE 2
16:30-17:15	Anfängertraining	
17:30-18:15	Fortgeschrittene (gelb)	
18:30-19:15	Breitensport (ab grün)	Special-Poomsae
19:30-20:15	Kampftraining: Olympia-, Bundes- und Landeskader	Poomsae-Training
SAMSTAG	HALLE 1	HALLE 2
10:00-10:45	Kampftraining: Mannschaft 3	Kampftraining: Mannschaft 3
11:00-11:45	Kampftraining: Bundes- und Landeskader	
12:00-12:45	Aufbautraining (Kampf)	

Wichtige Punkte kurz angerissen (Erläuterung auf Seite 2):

- Bei Minderjährigen muss ein Elternteil/Erziehungsberechtigter zum 1. Training vor Ort sein.
- Teilnehmerzahl pro Trainingseinheit ist reduziert, eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!
- Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeit ist auf ein Mindestmaß zu beschränken.
- Jedes Mitglied kann/darf maximal 3x pro Woche an einer Trainingseinheit teilnehmen.
- Keine Dobok-Pflicht und keine Duschkmöglichkeiten gemäß den Auflagen vorhanden.
- Zeitnahes Erscheinen zum Training muss eingehalten werden.
- Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeit ist auf ein Mindestmaß zu beschränken.

Wichtige Punkte zum Training ab dem 02. Juni 2020:

(1) Anmeldung telefonisch oder per E-Mail

Auf Grund der „Corona-Verordnung Sportstätten“ muss die Teilnehmerzahl pro Trainingseinheit beschränkt werden. Aus diesem Grund ist eine Anmeldung unumgänglich, da der Verein jede Einheit nur mit maximal 10 Personen durchführen darf.

Eine Anmeldung ist unter der Rufnummer 0711/51889240 und per E-Mail an info@tkd-stuttgart.de möglich.

→ Solltet Ihr per elektronischer Anmeldung binnen 24 Stunden keine Bestätigung erhalten, so ist der Termin schon vergeben. Hierbei gilt bei der Vergabe der Eingang der gesendeten E-Mail.

→ Nur bei bestätigten Terminen gelten diese auch wirklich als bestätigt und sind dann auch fest eingeplant.

→ Jedes Mitglied kann maximal drei Mal pro Woche trainieren.

→ **Bei Verhinderung oder Nichtteilnahme bitte spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin absagen.**

→ **Wer ohne Abmeldung vom Training fern bleibt oder nicht erscheint, wird auch für die folgenden Termine ausgebucht.**

(2) In Trainingskleidung zur Sportschule kommen

Gemäß der „Corona-Verordnung für Sportstätten“ müssen Umkleidekabinen und Duschen geschlossen bleiben. Kommt bitte deshalb bereits in Sportkleidung zur Sportschule. Wer nicht im Dobok auf die Straße möchte, der darf alternative Sportbekleidung tragen. Es besteht keine Dobok-Pflicht während der Corona-Zeit.

(3) Kommt maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn in die Sportschule

Ansammlungen von Teilnehmern im Eingangsbereich oder vor dem Center müssen unbedingt vermieden werden. Kommt deshalb maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn zur Sportschule und betretet den Dojang zügig. Haltet zudem bitte den Mindestabstand von 1,5 Meter Abstand zum anderen Teilnehmer ein.

(4) Nehmt eine der markierten Positionen im Dojang ein

Während des Trainings muss zu jeder Zeit ein Abstand von 1,5 Metern zu anderen Anwesenden eingehalten werden. Nehmt deshalb nach Betreten des Dojangs sofort eine der markierten Positionen ein und wartet dort auf den Trainingsbeginn.

(5) Verlasst den Dojang nach Trainingsende rasch

Nach dem Abgrüßen müsst Ihr den Dojang leider direkt verlassen, um Ansammlungen zu vermeiden und den Trainingsbereich für die Nachfolgende Gruppe frei zu machen. Beim Verlassen des Dojangs bitte die Abstandsregel von 1,5 Meter beachten!

(6) Begleitende Eltern warten bitte außerhalb des Dojangs

Eltern, die ihre Kinder zum Training begleiten, müssen leider außerhalb des Trainings-Bereiches warten, da die Personenanzahl im Dojang gemäß „Corona-Verordnung Sportstätten“ begrenzt ist. Wenn ein Elternteil in Ausnahmefällen den Dojang betreten muss, gelten Maskenpflicht und Abstandsregel.

Klingt kompliziert? Keine Sorge, denn nach kurzer Zeit werden wir uns alle an die neue Situation und an die Vorgaben der „Corona-Verordnung für Sportstätten“ gewöhnt haben!

Da wir in dieser Zeit auch wenig Zeit für Fragen und Abläufe haben, bitten wir Euch, bei Unklarheiten anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben. Wenn Ihr etwas auf dem Herzen habt, so meldet Euch bitte telefonisch oder per E-Mail bei Stojan Babic.

Vorab vielen Dank für Eure Mithilfe! Wir freuen uns auf das gemeinsame Training in dieser Zeit und werden Euch über Änderungen natürlich sofort informieren.

Euer TKD Center Stuttgart e.V.