



Kampfsport und Fitness im FREIEN hat begonnen!

Liebe Mitglieder, liebe Eltern

erlaubt ist seit dem 11.Mai das Ausüben an der frischen Luft im öffentlichen Raum unter Einhaltung der Abstandregel von 1,5 Meter allein oder in kleinen Gruppen von bis zu fünf Personen. Wir haben deshalb letzte Woche die ersten Trainingseinheiten beim Karate und Kickboxen im Outdoor durchgeführt. Damit wir auch weiterhin die Vorgaben zur Einhaltung der Infektionsschutzvorschriften erfüllen, ist es deshalb sehr wichtig, dass sich jeder **persönlich per Mail** oder über unsere **WhatsApp** anmeldet. Jeder wird in eine Trainingsgruppe eingeteilt und erhält einen zugewiesenen Trainer(in). Unabhängig von den Trainingsstunden erstellen wir weiterhin Übungsvideos für das Lernen zuhause.

Bei der Anmeldung erhält jeder seinen genauen Trainingszeitplan! Anmeldung erfolgt per E-Mail unter KSS-Neufahrn@outlook.de oder über unserer WhatsApp Kampfsportschule oder per Telefon Tel: 08165 924380 (Anrufbeantworter geschaltet).

Wichtig > Für die teilnehmenden Sportler - Bitte unbedingt beachten!!

- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen!
- Unterlassung von Fahrgemeinschaften zum Training und zurück
- Pünktliches Erscheinen (10 Min. vorher – wir gehen pünktlich zu unserem Trainingsplatz)
- Trainingszeit max. 45 Min damit Gruppenballungen vermieden werden.
- Vor der Schule warten und Gruppenbildungen vermeiden (**Abstandsregel 1,5m -2 m**)
- Beim Begrüßen der anderen Sportler Rituale vermeiden wie z.B Handgeben oder Umarmen etc. keine Handreichungen
- Bereits in der Trainingsbekleidung erscheinen (Umkleieräume sind geschlossen)
- Eigene Trinkflasche mitnehmen (bei warmen Temperaturen empfohlen)
- Beim Betreten der Sportschule muss ein **Mundschutz** getragen werden und hier ebenfalls auf die Abstandsregelung achten. Zugang wird kontrolliert. Begleitpersonen haben keinen Zutritt!
- Ein Toilettengang ist nur einzeln möglich und bitte den Trainer(in) vorher informieren
- Händewaschen mit Seife nicht vergessen und Handdesinfektionsmittel benützen (ist beim Eingang ausreichend vorhanden)!

Trotz der vielen Vorsichtsmaßnahmen freuen wir uns, endlich wieder mit Euch trainieren zu können!

Wir wünschen allen einen guten Start, bleibt gesund und fit machen wir Euch noch dazu - 😊

Eure Schulleitung