



## **Lockerung ab 15.06.2020 gem. Landesverordnung: Kontakttraining und Nutzung von Umkleiden**

Grundsätzlich hat das veröffentlichte Hygienekonzept und die damit verbundenen Verhaltensregeln Vorrang:

Mit der neuen Verordnung ist das gemeinsame Treffen und Trainieren von bis zu 10 Personen auch mit Kontakt, also ohne Abstand, wieder möglich und erlaubt.

Auch die **Nutzung der Umkleiden** ist unter Einhaltung der Vorgaben möglich. Dies gilt erstmal nur für die Junioren und Erwachsenen, die Kinder kommen wie bisher umgezogen zum Training und wechseln in bzw. vor dem Kwoon nur die Schuhe.

Problem für uns ist halt die 10 Personen-Regelung, da die Junioren und Erwachsenen sich dann kurzzeitig im selben Raum mit den Kindern aufhalten würden. Da die Kindergruppen derzeit nicht voll besetzt sind und einige der 18-Uhr-Gruppe Probleme haben, umgezogen zum Training zu kommen, besteht die Chance ab 17:55 Uhr sich leise und **einzel**n in die Umkleiden zu begeben und dort zu warten.

Bei den Damen maximal DREI Personen.

Bei den Herren VIER in der Umkleide und ZWEI im „Küchenbereich“ (als Wartezone)

Gemeinsame Treppennutzung bleibt weiter zu vermeiden und entweder Ihr lasst die anderen auf den Zwischenebenen mit entsprechendem Abstand durch oder wartet draußen bis das letzte Kind raus ist. Am Besten im Treppenhaus Maske tragen.

### **Zum Training:**

Die Abstandserfordernis von 2m im Training ist nicht mehr einzuhalten, dennoch sollte bis auf Partnerübungen und Sparring auf eine gewisse Distanz geachtet werden.

Also wie immer, damit alle die Übungen auch ausführen können.

Nach Möglichkeit wird die/ der Partner nicht gewechselt.

Wer Bedenken gegen den Körperkontakt hat, kann entweder bei den Partnerübungen die Übungen ohne Partner oder mit Mundschutz, Handschuhen und langärmeligen Oberteil durchführen.

Diese „Schutzausrüstung“ ist selbst mitzubringen.

Benutztes Trainingsequipment ist wie gehabt vor der Weitergabe oder dem Zurückstellen zu desinfizieren.

Die Teilnehmenden dürfen wie bisher Handtücher und ein Getränk mit in den Kwoon nehmen und am Rand trinken.

Die Trainingsfläche ist nach jeder Gruppe und ggfs. bei Bedarf zu desinfizieren („Schweißabtropfungen“ zeitnah aufwischen) und die Sitzgelegenheiten in den Umkleiden sind nach der letzten Gruppe zu desinfizieren.

Sollte es neue Entwicklungen (hoffentlich zum Positiven) geben, werdet Ihr entsprechend informiert.

Sollten noch Fragen sein, meldet Euch gerne bei mir.

Seid umsichtig, respektvoll und helft durch Einhaltung der Vorgaben mit, dass wir alle gesund und mit Spaß zusammen trainieren können.

Bis bald

*Euer*  
*Sifu Werner*