



Liebe Krav Maga und Kickbox Mitglieder

Tolle Nachrichten!

Dank den neuen Lockerungen ab Montag 19. April dürfen wir nun wieder etwas mehr in unsere Trainings reinpacken. Im Outdoortraining sind Sportarten mit Körperkontakt wieder bedingt zugelassen, weshalb das Training zunächst und hauptsächlich weiterhin im Aussenbereich stattfinden wird. Ebenso bleiben die Trainingszeiten wie angekündigt bis 01. Mai so bestehen.

Generelle Regelungen beim Training:

- Maskenpflicht
- Fixe Partner beim Training (kein Wechsel)
- Fixes Equipment pro Paar. Bei allfälligem Wechsel von Equipment - desinfizieren.
- Kein Sparring (Kickboxen und Krav)
- Keine Griffe oder Schläge zum Gesicht (Krav und Kickboxen)
- Equipment nach Gebrauch wieder desinfizieren und versorgen

Was darf beim Kickboxen **NICHT gemacht werden?**

- Sparring
- Schläge zum Kopf, ausser mit genügend Distanz und auf Kommando jedoch keine Berührung

Was darf beim Krav Maga **NICHT gemacht werden?**

- Sparring
- Schläge zum Kopf, ausser mit genügend Distanz und auf Kommando jedoch keine Berührung
- Umklammerung
- Würger, Schwitzkasten usw.
- Bodenkampf zu zweit
- Ins Gesicht fassen (Takedown)

Weiterhin gilt:

- Umgezogen zum Training erscheinen
- Garderobe und Duschen bleiben geschlossen
- Treffpunkt auf dem Parkplatz oder vor dem Studio

Sollte sich jemand mit den neuen Lockerungen nicht wohlfühlen, dann teilt dies der verantwortlichen Instruktorin oder dem Instruktor mit, er wird gerne entsprechende Alternativübungen bereitstellen.

Falls ihr noch Ergänzungen oder Fragen haben, zögert bitte nicht mich direkt zu kontaktieren.

Vielen Dank und weiterhin viel Spass beim Training

Sportlicher Gruss

Daniel