**Vor dem Training:**

* Kenntnisnahme und Beachtung der Corona-Infos und Hygienebestimmungen
* Auch bei leichten Krankheitszeichen nicht zum Training kommen, sondern Hausarzt kontaktieren.
* Für Risikogruppen ist die Teilnahme auf eigene Gefahr
* Umziehen zu Hause und nur Training-notwendiges einpacken:
* Hallen- und Außensportschuhe,
* Pullover oder Trainingsjacke, (Tshirt und Schärpe unter Jacke)
* Handtuch,
* Trinkflasche
* Abstand von 2 m und Gruppeneinteilung einhalten.

Betreten erst, wenn vorherige Gruppe weg ist!

(Junioren und Erwachsenen Eintreffen am Gebäude 18:05. Trainingsbeginn 18:10 Uhr)

* Im Eingangsbereich Händedesinfizieren am dortigen Spender.
* Schuhe vor dem Kwoon ausziehen, Jacke etc. auf den Bänken ablegen und Schuhe am Trainingsplatz anziehen
* Eltern bringen nur bis Gebäudehaupteingang und holen ihre Kinder dort wieder ab, ein Aufenthalt im Treppenhaus und Kwoon während des Trainings ist nicht möglich und zulässig.

**Beim Training:**

* Abstand und Hygieneregeln einhalten
* An- und Abgrüßen sowie WarmUp und Basistraining in den markierten Feldern
* Kein Körperkontakt, keine Weitergabe eures Equipments (Flasche, Springseil, etc.)
* Hände möglichst aus dem Gesicht fernhalten,
* In Armbeuge Husten oder Niesen
* Keine Partnerübungen und Sparring
* größere Schweißabtropfungen entfernen und genutztes Vereinsequipment umgehend desinfizieren (Wischmop und Reinigungstücher)
* eigenes Handtuch oder Papierhandtücher nutzen
* Taschentücher und Papierhandtücher sind sofort zu entsorgen und anschließend die Hände zu waschen und zu desinfizieren.
* Auf Zugluft achten und ggfs. Trainingsjacke oder Pullover anziehen

**Nach dem Training:**

* weiterhin Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln
* zügiges Verlassen des Kwoon und des Außenbereiches