



## Trainingskonzept ab 06. Juni 2020

- Training ist wieder ohne Anmeldung möglich
- Probetraining Teilnehmer füllen eine Anmeldung aus
- Einschreiben vor dem Training (Teilnehmerliste Eingangsbereich am Ring)
- Teilnehmerliste hat eine linke und rechte Seite, das ist die Paarung
- Jede Paarung bleibt über das gesamte Training unverändert
- Jeder Paarung wird ein Feld zugeteilt, für die Dauer vom Training
- Kein Wechsel beim Partner, kein Wechsel beim Feld
- Es gibt 8 Felder mit 1-2 Teilnehmer, das ist die maximale Teilnehmerzahl
- Mitnehmen: Bandagen, grosses Duschtuch, für Hände und Bodenübung
- Umkleiden und Duschen zu Hause
- Eintritt 15 Min. vor Beginn, warten im Eingangsbereich (Teppichzone)
- Hände mit Seife waschen, max. 3 Personen im Duschaum
- Alles gehört in die Tasche, nichts ausserhalb platzieren oder hängen
- Taschentücher sofort in den Abfalleimer, Abfalleimer schliessen
- Tasche wird im Trainingsbereich (Matten) hinter den Geräten abgestellt
- Aufenthalt ausserhalb vom Training nur in der Teppichzone
- Garderobenaufenthalt so kurz wie möglich
- Wer die Regeln missachtet muss das Gym verlassen

Wenn alle mitmachen klappt das!