

# TRAININGSPLAN

*ab 21.09.2020!*

Rot gekennzeichnet auf Warteschleife



**BOXCLUB  
HAAN**

Abkürzung	Name		
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen		
15KB	bis 15 Jahre Kick-Boxen	<b>*ZT</b>	Zirkeltraining
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen	FSB	FitnessSteppBoxen
15ZT	bis 15 Jahre Zirkeltraining	AWK	Aktive und Wettkämpfer
15AFB	Aktive bis 15 Jahre	FaG	Fitness am Gerät offen
FB	Fitness-Boxen	KTB	Kick-Thai-Boxen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00		FB		FB	
10:00 – 11:00		FaG		FaG	
11:00 – 11:30		CCT		CCT	
16:40- 18:00					FaG
17:00 – 18:00	FaG	FaG	FaG	FaG	
18:00 – 18:25	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
18:20 – 19:50	FaG	FaG	FaG	FaG	FaG
19:50 – 20:10	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
16:00 - 16:45	10KB		10KB		
16:40– 18:00					15FB
16:45 – 17:15	CCT		CCT		
17:00 – 18:00	15FB	15KiB	15FB	15KiB	
18:00 – 18:20	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
18:20 – 19:40	AWK	FB oder <b>*ZT</b> steht zur Abstimmung ab 10.2020	AWK	FB	AWK
19:40 – 20:00	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT
20:00 – 21:20	FB	KTB	FB	KTB	FB
21:20 – 21:40	CCT	CCT	CCT	CCT	CCT

## Wichtig zu beachtet solange Corona ihr Unfug treibt

- Es gelten weiterhin die Corona Regeln, diese sind auf der Homepage zu finden.
- Die wichtigste darunter sind Maskenpflicht weiterhin beachten und 1,5 Meter Abstand einhalten
- Die Teilnehmer sollten sich weiterhin in der App anmelden dies gilt auch für Teilnehmer die ein Probetraining absolvieren.
- Die Umkleiden werden wieder frei gegeben (unter Vorbehalt)  
**WICHTIG:** umgezogen kommen wie bisher, nach dem Training kann die Umkleide zum Umziehen benutzt werden.  
Das Duschen ist auch möglich (unter Vorbehalt)  
**WICHTIG:** es steht nicht viel Zeit zur Verfügung und die abstandsregeln sind einzuhalten, somit bitten wir euch stets mit Rücksicht der nächste Gruppe gegenüber zu handeln.

**Trainingsräume nur mit absoluter Gesundheit und Wohlbefinden betreten, jegliches Anzeichen einer Erkältung... bei einer Person ist der Zutritt untersagt! Wir bitten hier um Verständnis, wir wollen mit dieser strengen Regel nur dafür sorgen, dass unser Trainingsbetrieb aufrecht erhalten bleibt und diese keine persönlichen Hintergründe hat.**

**Danke  
EUER BOXCLUB HAAN TEAM**