



Liebe Samurai,

die Lockerungen der Corona-Einschränkungen erlauben uns neue Möglichkeiten mit euch zu trainieren! Natürlich wird es noch eine Weile dauern, bis wir wieder ganz normal mit Partnern Ju Jitsu, Jiu Jitsu, BJJ und Taekwondo auf der Matte / in der Halle trainieren können, daher gibt es nun in Übereinstimmung mit der neuen Corona-Verordnung des Landes Hessen neben dem Online-Training auch einige Outdoor-Trainings! Diese sollen **ab Montag, 18.5.2020** stattfinden.

Aus folgenden kontaktlosen Angeboten könnt ihr eines auswählen:

- **Tai Chi / Qui Gong**
montags von 19:30 - 21:00 Uhr
mit Eiko
ab 16 Jahren

„Tai Chi und Qi Gong sind wahnsinnig gut für das Körpergefühl, gesund und elegant. Sie lassen sich sehr schonend betreiben aber auch sportlich anspruchsvoll.

Angedacht sind ein paar Einstiegs-Sachen, dann die 24er-Peking-Form.
Bitte mitbringen: Bequeme, ausreichend warme Sportkleidung, bequeme Schuhe/Barfußschuhe/barfuß, mittelfristig (nicht am Anfang) ein Langstock (professioneller Bo mit 1,82m sein, besser 1,60 / ein Besenstiel).“

- **Fitness / Workout**
dienstags von 19:00 - 20:30
mit Tim
ab 16 Jahren
- **Capoeira-Fitness**
freitags von 17:00 - 18:00 Uhr
mit Susanne
ab 12 Jahren

„Kein Capoeira-Unterricht, sondern eher Fitness mit Capoeira-Musik. Ein gutes Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Kampfsport, Beweglichkeit und Körperspannung. Ihr braucht nichts mitzubringen, außer evtl. eigene Getränke, Handtuch, Sonnenschutz (-creme/-hut). Kein Training bei Regen!“

- Ein **Taekwondo**-Angebot gibt es eventuell ab KW 23 oder später.

Nach Rücksprache mit den Trainern können eventuell auch jüngere Mitglieder teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt dann wie unten.

Die Trainingseinheiten finden draußen im Georg-Gaßmann-Stadion statt, in der Nähe des Sportlereingangs (unseres üblichen Eingangs), zwischen Skaterbahn/Basketballfeldern und Hockeyfeld (s.u.). Der Zugang zum Stadion ist ausschließlich über den Eingang bei der Tribüne möglich. Auch dort sind die Abstandregeln einzuhalten und Warteschlangen zu vermeiden.



WICHTIG!

Es gelten folgende Regeln/Bedingungen:

- Kontaktfreies Training im Freien.
- Mindestabstand von 1,5m (besser mehr!) zwischen den Personen muss immer(!) gewährleistet sein.
- Natürlich kein Training bei Krankheitssymptomen, nur wer sich gesund fühlt und nach bestem Wissen und Gewissen frei von COVID-19-Symptomen ist, kommt zum Training. Nach einer Infektion ist natürlich die 14tägige Quarantäne einzuhalten.
- Keine gemeinsame Nutzung von (Sport)gegenständen, keine Nutzung von Vereinsequipment. Werden Gegenstände benötigt (z.B. Gymnastikmatten, Fitnessbänder, Stöcke ...) müssen diese von den Teilnehmer*innen privat mitgebracht werden und dürfen nicht weitergegeben werden.
- Keine Nutzung der Umkleiden, d.h. man muss schon umgezogen erscheinen. Die Toiletten bei der Tribüne sind zugänglich.
- Die üblichen Hygieneregeln müssen eingehalten werden (Husten und Niesen in die Armbeuge usw.) Es müssen keine Masken getragen werden. Aus dem Mindestabstand ergibt sich schon: Kein Handschlag etc. zur Begrüßung. Ggf. sollte ein kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mitgebracht werden.
- Max. Teilnehmerzahl von 10 Personen, min. 3.
- ein*e Trainer*in pro Gruppe
- *Feste Gruppen:* Zwischen den Gruppen darf nicht gewechselt werden, niemand trainiert in mehreren Gruppen (dies gilt auch für den*die Trainer*in).

- Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des RKI dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden – eine Teilnahme am Trainingsbetrieb erhöht potentiell das Ansteckungsrisiko, dies sollten alle bedenken, auch, wenn sie durch ihre Arbeit oder im eigenen Haushalt/Umfeld Kontakt mit Risikogruppen haben!
- Der Trainer führt eine Anwesenheitsliste mit Vor- und Zunamen (wie immer).
- Die Anmeldung der Teilnehmer*innen für die einzelnen Gruppen erfolgt über den Vorstand, um Überschneidungen zu vermeiden. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen entscheidet das Los. Das Angeben von Erst-/Zweitwünschen ist möglich.

Außerdem besteht **zusätzlich(!)** die Möglichkeit zu einem **Live-Online-Training** mit **Ben**. Auch hierzu bitte (mit präferierter Zeit) **anmelden!**

- **mittwochs oder donnerstags 17:00-18:00 oder 18:00-19:00 Uhr**
- **Live-Stream über Zoom**

„Für jede/n, die/der sich einfach sportlich bewegen möchte! Ein Kampfsportaspekt ist jedoch selbstverständlich dabei. Es ist so aufgebaut, dass man mind. 2m² Platz sowie ein Handtuch benötigt. Nach einem lockeren Aufwärmen möchte ich Atemtechniken und Wurftechniken durchgehen und dynamisch trainieren. Anschließend wird immer ein Teil mit Kraftübungen folgen. Zum Trainingsende soll es eine Cool-Down-Phase und/oder eine Dehnphase geben.“

Und natürlich könnt ihr noch immer und jederzeit in die **Telegram-Online-Trainingsgruppe** einsteigen mit kJ-Challenge, regelmäßigen Hinweisen auf Angebote des DJJV und vielem mehr:

https://t.me/joinchat/A_iBIUtun1pk8zkCMhhLZw

Alle Anmeldungen mit Vor- und Zuname sowie gewünschter Trainingsgruppe bis Sonntag, 17.5.2020, 12 Uhr an: info@bsc-samurai-marburg.de. Eine Gruppeneinteilung sollte dann schon Sonntagabend stehen, so dass es Montag losgehen kann, schaut also in eure Mails!

Mit der Anmeldung erklärt ihr, die obigen Informationen und Regeln sorgfältig gelesen zu haben und verpflichtet euch zu deren Einhaltung. Missachtung der Regeln führt zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb.

Bleibt gesund!

Euer Vorstand