



JUDO-Trainingsplan 2020

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 6. Juni 2020

- Neu**
Niklaus Wengistrasse 10
CH-2540 Grenchen
info@judo-grenchen.ch
haki@bluewin.ch
- Die Judoka erscheinen 5Min vor dem Training. (wenn möglich)
 - Garderoben Duschen Toiletten werden geöffnet sein.
 - Händewaschen vor und nach dem Training.
 - Alle erscheinen mit einem frisch gewaschenem Judogi.
 - Zwischen den einzelnen Trainings wird 5 Min gelüftet.
 - Die Trainingszeiten, zwischen den einzelnen Gruppen sind so eingeteilt das es keine Durchmischung gibt.
 - Nach dem letzten Training werden die Matten Desinfiziert.
 - Die Toiletten werden jeden Morgen durch unseren Abwart gereinigt.

Zuschauer sind an den Schülertrainings nicht zugelassen

Montag

Zeit

17.00 – 17.55
18.15 – 19.30
18.15 – 19.30
19.45 – 21.00

Training

🌀 J+S-Kids Anfänger
🌀 J+S-Kids Fortgeschrittene
🌀 J+S Schüler U18
🌀 Erwachsene / J+S

Trainer

T. Hagmann
Leo Held Isabel Schmutz-Held T.Hagmann
T.Hagmann
D. Rüfli / Ch.Ruch

Mittwoch

Zeit

17.00 – 17'55
18.15 – 19.30
19.30 – 21.00

Training

🌀 J+S-Kids Anfänger / Schulsport
🌀 J+S Schüler
🌀 Erwachsene / J+S

Trainer

T. Hagmann/ Ch. Ruch
S. Zanon D. Rüfli
findet i.m. nicht statt

Donnerstag

Zeit

18.00 – 19.30

Training

🌀 J+S Schüler J+S-Kids Fortgeschrittene

Trainer

findet i.m. nicht statt

Freitag

Zeit

18.00 – 19.30

Training

🌀 Polysportiv + Judo (alle)

Trainer

T. Hagmann Ch. Ruch, in Vorbereitung

Legende:

5-10 🌀 J+S-Kids

10-20 🌀 J+S