



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