

Angepasster Trainingsplan

(Stand: 07.09.2020)

Bis auf weiteres gilt wieder unser (fast) normaler Trainingsplan für die Dojos Nord, Süd und West. Bitte beachte, dass wir kleinere Änderungen an den Zeiten und Gruppeneinteilungen vorgenommen haben, um Leerstände und Lüftungszeiten zwischen den einzelnen Gruppen und eine passende Gruppengröße zu gewährleisten.

Dienstags

- Dojo West (GH Ernst-Simon-Realschule, Alter Militärring 96, Zufahrt: Neuer Grüner Weg, 50933 Köln)
 - 17.00 bis 18.00 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (4-14 Jahre)
Gurtfarben: alle
- Dojo Süd (TH Berufsschule Zugweg, Zugweg 44-46/Ecke Wormser Str., 50677 Köln)
 - 17.45 bis 18.45 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (4-14 Jahre)
Gurtfarben: alle
 - 19.00 bis 20.15 Uhr
Altersgruppe: Erwachsene, Jukuren (55+), Jugend (ab 13 Jahre)
Gurtfarben: Braun- und Schwarzgurte
 - 20.30 bis 21.45 Uhr
Altersgruppe: Erwachsene, Jukuren (55+), Jugend (ab 13 Jahre)
Gurtfarben: Anfänger bis einschließlich Blaugurte

Mittwochs

- Dojo Nord (TH Grundschule Halfengasse, Hermesgasse 120, 50735 Köln)
 - 16.30 bis 17.30 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (7-16 Jahre)
Gurtfarben: alle

Donnerstags

- Dojo Süd (TH Berufsschule Zugweg, Zugweg 44-46/Ecke Wormser Str., 50677 Köln)
 - 17.45 bis 18.45 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (4-14 Jahre)
Gurtfarben: alle
 - 19.00 bis 20.15 Uhr
Altersgruppe: Erwachsene, Jukuren (55+), Jugend (ab 13 Jahre)
Gurtfarben: Anfänger bis einschl. Blaugurte
 - 20.30 bis 21.45 Uhr
Altersgruppe: Erwachsene, Jukuren (55+), Jugend (ab 13 Jahre)
Gurtfarben: Braun- und Schwarzgurte

Freitags

- Dojo Nord (TH Grundschule Halfengasse, Hermesgasse 120, 50735 Köln)
 - 15.00 bis 16.00 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (4-14 Jahre)
Gurtfarben: Anfänger bis einschl. Weißgelbgurte
 - 16.15 bis 17.15 Uhr
Altersgruppe: Kinder und Jugend (bis 16 Jahre)
Gurtfarben: ab Gelbgurt
 - 20.45 bis 21.45 Uhr
Altersgruppe: Jugend (ab 13 Jahre) und Erwachsene, Jukuren (55+)
Gurtfarben: alle
Freies Training nur an ausgewählten Terminen nach Vorankündigung!
- Dojo Süd (TH Berufsschule Zugweg, Zugweg 44-46/Ecke Wormser Str., 50677 Köln)
 - 19.15 bis 20.30 Uhr
Altersgruppe: Jukurentraining (55+), parallel freies Training für Erwachsene, Jugend (ab 13 Jahre)
Gurtfarben: alle

Coronaschutz-Infos

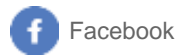
zum Training

(Stand: 07.09.2020)

- Das Training findet gemäß der [aktuellen Coronaschutzverordnung \(gültig ab 01.09.20\)](#) statt.
- Die allerwichtigste Regel Nr. 1: **Training nur gesund!** Wer sich krank fühlt, Krankheitssymptome hat oder Kontakt zu Erkrankten hatte, kommt keinesfalls zum Training! Du gefährdest sonst nicht nur deine eigene Gesundheit (Stichwort Herzmuskelentzündung), sondern auch die anderer sowie unseren gesamten Trainingsbetrieb!
- Der **Einlass** erfolgt grundsätzlich pünktlich 5 Minuten vor Trainingsbeginn, bitte vermeide es, deutlich früher oder zu spät aufs Gelände zu kommen.
- Nach **Trainingsende** ist das Gelände (Halle plus Schulhof) zügig zu verlassen.
- **Handdesinfektion:** Erfolgt vor Trainingsbeginn, vor und nach Partnerübungen sowie am Schluss. Bitte bring möglichst eigenes Desinfektionsmittel mit! Sonst können wir dir natürlich aushelfen. Auch deine **Füße** sollten natürlich sauber sein!
- Weitere **gängige Hygieneregeln** bitte beachten!
- **Hygieneabstand:** Vor und nach dem Training, vor der Halle, in den Umkleiden, Toiletten und Duschen, beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten und des Geländes sollte der Hygieneabstand von 1,5 m zu anderen Personen eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen durch Verbeugung (Oss!), bitte kein Handschlag, kein Fistbump, keine Umarmung. Während des Trainings halten wir den Hygieneabstand zu den anderen Karateka immer dann ein, wenn es bei der jeweiligen Übung möglich ist.
- **Partnerübungen:** Die Partnerübungen mit Kontakt finden mit einer moderaten Anzahl verschiedener Partner statt. Wir bleiben stets unter der aktuell drinnen erlaubten Anzahl von Kontakten (30).
- **Mund-Nasen-Schutz:** Nicht erforderlich, aber natürlich erlaubt.
- **Zuschauer und Begleitpersonen** gestatten wir im Gebäude nicht.
- **Ausrüstung:** Training barfuß im Karate-Anzug. Faustschützer nicht vergessen!
- **Umkleiden:** Bitte hier möglichst den Hygieneabstand zu anderen Personen einhalten und die Aufenthaltszeit minimieren. Zieht euch blitzschnell um, damit wir pünktlich anfangen und pünktlich das Gelände räumen können!
- **Duschen:** Dojo Nord, Süd und West: Duschen gesperrt!
- **Toiletten:** Bitte den Hygieneabstand einhalten.
- Kein **Teilen** oder Tauschen von Trinkflaschen.
- **Ballspiele** o.ä. können ggf. stattfinden (je nach Gruppengröße).
- Die Trainer führen eine **Anwesenheitsliste**, dazu sind der vollständige Vor- und Zuname auf Anfrage zu Trainingsbeginn anzugeben (die Kontaktdaten liegen uns ja vor). Wir bewahren die Listen zum Zweck der Rückverfolgbarkeit der Kontakte (Coronaschutz) vier Wochen auf und vernichten sie dann.
- Den **Anweisungen der Trainer** ist unbedingt immer sofort Folge zu leisten.
- Alle Trainer sind in voller Kenntnis des jeweils aktuellen **Hygienekonzeptes**.
- **Keine Voranmeldung** für Vereinsmitglieder und angemeldete Schnupperkursteilnehmer*innen erforderlich, die Hallen sind groß genug!
- **Probestunden** für Neueinsteiger*innen sind unter diesen Rahmenbedingungen gerne möglich, aber nur nach verbindlicher vorheriger Absprache (per [E-Mail](#) oder Telefon).



1. Karate AG Kölner Schulen 1971 e.V.
Mitglied im DKV und KDNW



1. Karate Ag Kölner Schulen 1971 e.V.

Karate für Kinder, Jugendliche & Erwachsene im Kölner Norden, Süden und Westen

Vereinssitz und Postanschrift: Amselstr. 23, 51069 Köln, Tel.: 0221/4695710

Vertreten durch den Vorstand: Eva Mona Altmann, Nils Hornstein

Eingetragen beim Amtsgericht Köln unter der Nummer VR 7097

Mitglied im Deutschen Karate Verband, Landessportbund, Stadtsportbund