



Liebe Samurai,

wieder gab es Lockerungen der Einschränkungen und auch unser Trainingsraum ist wieder zugänglich. Wie lange er das bei den steigenden Zahlen bleiben wird, steht leider etwas in den Sternen, zudem müssen wir uns natürlich an die Corona-Verordnung und die Auflagen der Stadt, was Hygienemaßnahmen angeht, halten. Bitte lest also die untenstehenden Regeln für das Training wie immer sorgfältig durch, achtet auf euch und aufeinander, damit wir so risikofrei, wie das bei Kontaktsport möglich ist, Sport betreiben können.

Wie bisher auch gibt es verschiedene Angebote, die unterschiedlich viel Kontakt voraussetzen, Genaueres findet ihr in den einzelnen Beschreibungen. So könnt ihr euch in genau die Trainings einwählen, wo ihr euch auch wohl und sicher fühlt. Anders als bei den letzten Malen müsst ihr euch NICHT neu einwählen, wenn ihr ein bisheriges Training, zu dem ihr bereits angemeldet seid, weiter besuchen wollt.

Für neue Angebote bzw. Neuanmeldungen gilt aber das Folgende:

Alle **Anmeldungen** mit Vor- und Zuname sowie gewünschter/n Trainingsgruppe/n an: info@bsc-samurai-marburg.de.

Ihr erhaltet eine Antwortmail, ob und an welchem/n Training/s ihr teilnehmen könnt.

Mit der Anmeldung erklärt ihr, die untenstehenden 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

Regeln und Bedingungen für kontaktfreie Trainings

- Das Training erfolgt kontaktfrei.
- Mindestabstand von 1,5m (besser mehr!) zwischen den Personen muss immer(!) gewährleistet sein.
- 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 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. Im Gaßmann-Stadion sind Toiletten zugänglich. Gründliches Händewaschen nach Benutzung.
- 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.
- 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*Die Trainer*in führt eine Anwesenheitsliste mit Vor- und Zunamen (wie immer).
- Die Anmeldung der Teilnehmer*innen erfolgt zwingend über den Vorstand.

Regeln und Bedingungen für Trainings mit Kontakt

- Das Training erfolgt mit nötigem Kontakt, auf unnötigen Kontakt sollte dennoch verzichtet werden (Kein Handschlag etc. zur Begrüßung, keine Umarmungen etc.).
- Vor und nach dem Training und nach Toilettenbesuch werden die Hände desinfiziert (Desinfektionsmittel wird gestellt).
- Werden Partner nicht gewechselt, sollte ein Mindestabstand von min. 2m der einzelne Paare voneinander gewahrt werden.
- 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 die 14tägige Quarantäne einzuhalten.
- Husten und Niesen in die Hand, dann Hände desinfizieren.
- 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*Die Trainer*in führt eine Anwesenheitsliste mit Vor- und Zunamen (wie immer).
- Die Anmeldung der Teilnehmer*innen erfolgt zwingend über den Vorstand. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen entscheidet das Los, ggf. wird, wer nur an einem Training teilnimmt, vor Mehrfachteilnehmer*innen bevorzugt.

Bei Training im Trainingsraum (Georg-Gaßmann-Stadion):

- Bei Betreten der Halle (Sportlereingang bei den Hausmeistern) Hände desinfizieren (Spender steht bereit).
- In der Halle ist (abgesehen vom Trainingsraum) Maske zu tragen.
- Die Nutzung der Umkleiden im Gaßmann-Stadion ist möglich, die Abstandregel ist dort zu beachten, nur 5 Personen dürfen gleichzeitig in die Umkleide und es muss Maske getragen werden.
- Die Duschen sollen nicht benutzt werden.
- Der Weg von der Umkleide zum Trainingsraum wird (mit gewaschenen Füßen) in sauberen Schlappen zurückgelegt, niemand geht barfuß.
- Im Trainingsraum darf die Maske abgelegt werden
- Beim Betreten des Trainingsraums werden die Hände desinfiziert (Desinfektionsgel wird gestellt).
- Vor dem Training müssen die Matten desinfiziert und der Raum gelüftet werden.
- Keine Überschneidungen (Begegnungen) mit vorherigen oder folgenden Trainingsteilnehmern (auch nicht in der Umkleide).
- Auch während des Trainings öfters lüften!
- Bei Benutzung von Gegenständen müssen diese (am besten vor und) nach Benutzung desinfiziert werden.

Angebote

Montag:

Partnertraining für Kinder			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Theresa und Petra	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor und indoor
Zielgruppe:		Kinder von 7-12 Jahren	
Zeit:		Montags, 16:30 - ca. 17:45 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang (beim Warten Abstand halten!),	
<p>Bei diesem Training wählt ihr zu Beginn eine Partnerin/ einen Partner. Während des Trainings werden die Partner nicht getauscht! Unser Ziel ist Spaß an Bewegung. Geplant sind Spiele und Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination und zum Rangeln, aber auch die Ju-Jutsu-Techniken werden nicht zu kurz kommen. Wir sind natürlich offen für eure Ideen! Bitte kommt in Sportsachen, die dreckig werden dürfen – kein Ju-Jutsu-Anzug. Bringt etwas zu trinken und einen Ju-Jutsu-Gürtel mit.</p> <p>NEU Ab 31.08.: Treffpunkt ist der Haupteingang des Georg-Gassmann-Stadions am Montag um 16:30 Uhr, das Training dauert gut eine Stunde. Wir werden weiterhin draußen trainieren, haben nun aber auch die Möglichkeit, wieder in die Halle zu gehen. Das werden wir bei schlechtem Wetter nutzen. Bringt trotzdem wetterangepasste Kleidung und eine Maske mit! Da wir die Matten desinfizieren und lüften müssen, beginnt das Training nun schon um 16:30 Uhr.</p> <p>Wir freuen uns auf euch! Theresa und Petra</p>			

Fighting-Training			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Susanne und Finn	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	indoor
Zielgruppe:		bestehende Fighting-Gruppe, keine Neueinsteiger	
Zeit:		Montags, 18 - ca. 19.30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang große Halle	
<p>Das Training erfolgt überwiegend einzeln und im Bereich Kondition, Technik sowie Atemis.</p> <p>Bitte bereits umgezogen im Gi erscheinen und in der Umkleide nur noch die Füße waschen!</p>			

Tai Chi / Qi Gong			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Eiko	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		montags 18.00-19.30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt s.u.	
<p>TaiChi/QiGong sind traditionelle chinesische Bewegungsformen, die Gesundheit, Koordination, Zentrierung und Wohlergehen fördern. Eine sportliche Ausführung ist ebenso möglich wie eine schonende.</p> <p>Derzeit übt die Gruppe die 24er-Peking-Form sowohl in der Freihand-Variante als auch mit Langstock. Aufgewärmt wird darum meistens mit Langstock-Übungen (Bo-Spinning). Mittelfristig sind weitere Formen mit oder ohne Stock angedacht.</p> <p>Solange das Wetter es zulässt, gibt es Wiesentraining. Die übliche Wiese ist vom besandeten Volleyball-Feld im Stadion aus gesehen die stadteinwärtige, dreieckige. Wir stehen am der Innenstadt zugewandten Außenrand des Stadions. Bei Regen weichen wir unter die 5min entfernte Konrad-Adenauer-Brücke am Affenfelsen aus, wo man mit viel Platz ungestört trainieren kann.</p> <p>Falls wir abweichend von der Wiese woanders sind, findet sich diese Info vor dem Training bis 18 Uhr in der zugehörigen Telegram-Gruppe. Beitritt über https://t.me/joinchat/IPNW40dJtj-YT6GAtYnauQ . Alternativ Info unter MR-1864641.</p> <p>So noch nicht geschehen, ist die einmalige Anmeldung über info@bsc-samurai-marburg.de erforderlich. Bitte nur angemeldet, in Sportklamotten und gesund erscheinen.</p> <p>Mitzubringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiesentaugliche Sportklamotten mit Bewegungsweite • Pulli • ein eigener Stock in Schulter-bis Kopf-Höhe. Ein Besenstiel genügt für den Anfang. 			

Jiu Jitsu			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Eiko	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor und indoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		montags, 19.30-21 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt s.u.	
<p>Traditionelle japanische Kunst der Selbstverteidigung mit Würfen, Hebeln, Würgetechniken, Fallschule uvm. . Vorkenntnisse aus anderen Disziplinen (Judo, Karate, ...) sind willkommen, doch nicht erforderlich.</p> <p>Wir üben mit Kontakt. Es ist in der Corona-Phase möglich, sich mit festen Partnern zusammenzutun.</p> <p>Solange das Wetter es zulässt, gibt es Wiesentraining. Die übliche Wiese ist vom besandeten Volleyball-Feld im Stadion aus gesehen die stadteinwärtige, dreieckige. Wir stehen am der Innenstadt zugewandten Außenrand des Stadions.</p> <p>Bei Regen weichen wir unter die 5min entfernte Konrad-Adenauer-Brücke am Affenfelsen aus, wo man mit viel Platz ungestört trainieren kann.</p> <p>Wird es jahreszeitig o.Ä. bedingt unmöglich, draußen zu trainieren, gehen wir in die Halle. Hier ist mit einem leicht verzögerten Start des Trainings wegen der Mattendesinfektion zu rechnen.</p> <p>Falls wir abweichend von der Wiese woanders sind, findet sich diese Info vor dem Training bis 18 Uhr in der zugehörigen Telegram-Gruppe. Beitritt über https://t.me/joinchat/IPNW4xtWY7riXF4TURUkvQ . Alternativ Info unter MR-1864641.</p> <p>So noch nicht geschehen, ist die einmalige Anmeldung über info@bsc-samurai-marburg.de erforderlich. Bitte nur angemeldet, in Sportklamotten und gesund erscheinen.</p> <p>Mitzubringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • so vorhanden der Gürtel des Gis (Kampfsportanzug) • wiesentaugliche Sportklamotten mit Bewegungsweite und ohne metallene oder scharfe Applikationen • Pulli und zweites T-Shirt • bei Belieben für das Aufwärmtraining eine Matte oder ein Strandtuch • falls Hallentraining stattfindet: Hallenschuhe (Badelatschen), Fußhandtuch Dienstag und Gi, Maske für die Umkleiden (offizielle Vorschrift!) 			

Dienstag

BJJ (Brazilian Jiu Jitsu)			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Tim	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor und indoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		dienstags, 19-20:30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang (beim Warten Abstand halten!) / Gymnastikraum	
<p>Ein Training zum Schwitzen!</p> <p>Solange das Wetter es zulässt, findet das Training outdoor statt. Bei schlechtem Wetter / jahreszeitbedingt wird in die Halle gewechselt.</p> <p>Bitte ein Gi-Oberteil mitbringen!</p>			

Taekwondo Dienstag			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Gudula/Iris/Semjon	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	indoor
Zielgruppe:		Kinder, Jugendliche und Erwachsene	
Zeit:		dienstags, 18-19 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Foyer (s,u,)	
<p>Kommt bitte direkt im Dobok oder in für sportliche Bewegung geeigneten Sachen.</p> <p>Das TKD-Training findet ab 20.10.2020 im Foyer der Georg-Gaßmann-Halle statt. Man erreicht es, indem man beim Hausmeister vorbei, geradeaus in und durch die Halle läuft (bitte nicht in Straßenschuhen!). Man gelangt durch eine Tür dann an die Treppe, die nach oben führt. Der Boden ist überall gefliest, daher benötigt ihr Turnschuhe.</p> <p>Nach wie vor achten wir auf einen geeigneten Abstand zu anderen und üben unsere Techniken kontaktlos.</p>			

Mittwoch

Online Ju-Jitsu-Training			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Ben	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	nach Belieben
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren	
Zeit:		mittwochs, 20-21 Uhr	
Ort:		Jeder bei sich zu Hause	
<p>Auch weiterhin besteht das Angebot, mittwochs ein online-Training zwischen 20 und 21 Uhr (kann auch mal etwas länger werden) mitzumachen.</p> <p>Was wird gemacht? Dynamisches Aufwärmen, um anschließend Techniken sowie Kombination zu trainieren. Abschließend folgt eine Session mit Kraftübungen.</p> <p>Was wird benötigt? Einen internetfähiges Gerät mit Display (wünschenswert sind Kamera und eingebautes Mikrofon – aber nicht zwingend), etwas Platz, um sich gut bewegen zu können (im Wohnzimmer, auf dem Rasen, auf dem Balkon etc.). Von Vorteil ist ein weicher Untergrund (Teppich, Isomatte) und ein Stretchband/(Gi)Gürtel.</p> <p>Für wen ist das Training geeignet? Für jede/n, die/der motiviert ist, sich (mal wieder) zu bewegen und darüber hinaus Lust hat, sich mit Ju-Jitsu-Techniken und -Kombinationen zu befassen. Den Teilnahmelink erhaltet ihr nach der Anmeldung. Wir sehen uns vorm Bildschirm!</p>			

Trimm-dich-Pfad			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Dirk	
mit/ohne Kontakt?	ohne*	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		alle Interessierten ab 14 Jahren, jüngere zusammen mit den Eltern/einem Elternteil	
Zeit:		Mittwochs 18 Uhr oder n.Vb. später	
Ort:		Trimm-dich-Pfad Hansenhäuser, Treffpunkt Parkplatz (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Entweder nur als Jogging-Strecke oder als Trimm-dich-Pfad mit den Übungen. Bei Bedarf können wir uns auch aufteilen oder später, wenn wir fit genug sind, erst die Runde durchlaufen und danach als Trimm-dich-Pfad machen.</p> <p>* Das Training erfolgt ohne Kontakt, aber ggf. mit „gemeinsamer“ Nutzung der Trimm-dich-Pfad-Sportgeräte. Dann bitte vor und nach dem Training/den Geräten die Hände desinfizieren. Desinfektionsmittel wird gestellt.</p>			

Donnerstag

Taekwondo Donnerstag			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Iris/Semjon//Oliver	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	indoor
Zielgruppe:		Kinder, Jugendliche und Erwachsene	
Zeit:		donnerstags, 17:30-18:30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Foyer (s,u,)	
<p>Kommt bitte direkt im Dobok oder in für sportliche Bewegung geeigneten Sachen.</p> <p>Das TKD-Training findet im Foyer der Georg-Gaßmann-Halle statt. Man erreicht es, indem man beim Hausmeister vorbei, geradeaus in und durch die Halle läuft (bitte nicht in Straßenschuhen!). Man gelangt durch eine Tür dann an die Treppe, die nach oben führt. Der Boden ist überall gefliest, daher benötigt ihr Turnschuhe.</p> <p>Nach wie vor achten wir auf einen geeigneten Abstand zu anderen und üben unsere Techniken kontaktlos.</p>			

Ju Jutsu für Erwachsene			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Jörg	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor und indoor
Zielgruppe:		Erwachsene	
Zeit:		donnerstags, 18:30-20:00 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Tartanbahn vor der Tribüne / Gymnastikraum	
<p>Nach Rücksprache nun ab 18:30 Uhr.</p> <p>Solange es möglich ist, draußen mit festem Partner pro Training, bei schlechtem Wetter drinnen.</p> <p>Dieses Training beginnt ab 3.9.2020!</p>			

Freitag

Ju Jutsu outdoor für Kinder und Jugendliche			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Jörg und Silke (14tägiger Wechsel) mit Trainingshelfern	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor und indoor
Zielgruppe:		Kinder und Jugendliche von 6-16 Jahren	
Zeit:		Freitags, 17-18.30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Tartanbahn vor der Tribüne / Gymnastikraum	
<p>Wie im Training am Montag findet dieses Training nun als Partnertraining statt, d.h. pro Training habt ihr einen festen Partner, der nicht gewechselt wird. Neben den Techniken aus dem Ju Jutsu-Sportabzeichen, können wir so nun auch wieder „normales“ Ju Jutsu machen und ggf. auch wieder in Richtung Prüfung trainieren.</p> <p>Ihr braucht für das Training draußen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bequeme Sportkleidung, die dreckig werden darf, am besten mit Vereins-T-Shirt. Erscheint bitte schon umgezogen! • Eine Unterlage, z.B. eine Iso-/Fitness-/Yogamatte, notfalls geht auch ein großes Handtuch. • euren Ju Jutsu-Gürtel • Bei sehr warmen Wetter bitte an Sonnenschutz/Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeit denken! <p>Bei schlechtem Wetter trainieren wir (ab den Herbstferien) drinnen, kommt dann direkt im Gi, vergesst aber Schlappen, handtuch und Seife nicht!</p>			