



Kontaktloses Training ab 04.11. 2020

Lernziele:

- Stärkung der Atemkraft
- Gymnastik / Körperbeherrschung
- Waffenformen mit Jo und Bokken

Zusätzliche Massnahmen:

- genügend Abstand zu einander einhalten
- maximal 15 Personen pro Training (inklusive TrainerIn)
- gut lüften
- durchgängige Maskenpflicht - auch während des Trainings

Trainingsplan:

Tag	Zeit	Leitung
Montag	19-20 Uhr	Erich Oberli / Jürg Bammert
Mittwoch	19-20 Uhr	Fritz Heuscher
Donnerstag	19-20 Uhr	Martina Heuscher
Freitag (Jugendtraining)	19-20 Uhr	Jürg Bammert