



Kontaktloses Training ab 14.12. 2020

Lernziele:

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

Zusätzliche Massnahmen:

- genügend Abstand zu einander einhalten
- maximal 5 Personen pro Training (inklusive TrainerIn)
- gut lüften
- durchgängige Maskenpflicht - auch während des Trainings (davon ausgenommen ist das Mittwochstraining)

Trainingsplan:

Tag	Zeit	Leitung
Montag	18-19 Uhr	Erich Oberli / Jürg Bammert
Mittwoch	18-19 Uhr	Fritz Heuscher
Donnerstag	18-19 Uhr	Martina Heuscher
Freitag	18-19 Uhr	Jürg Bammert

Gemäss den aktuellen Vorgaben des Bundesrats gültig bis 22.01.2021.