

Ersatztrainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		17:30-20:00 Uhr Taekwon-Do		17:30-20:00 Uhr Taekwon-Do		
19:00-ca. 20:00 Uhr Ju-Jutsu - Zoom-Training Wettkampf & Technik www.kodokan.info/zoom Trainer: Ashot & Christian		Trainerin: Simone	19:30-20:30 Uhr ab 15 Jahren Free Athletics HYBRID: Vor Ort + Zoom www.kodokan.info/zoom Trainer: Marcel	Trainerin: Simone		

Trainingsstätte:	Bitte beachtet folgende Hinweise:	Geschäftsstelle:
<p>Horst-Embacher-Schule <i>Rasenfläche</i> (Zugang durch die Sporthalle) Aurikelstieg 13 22850 Norderstedt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung & Absprache in der jeweiligen WhatsApp-Gruppe (die Geschäftsstelle stellt gerne den Kontakt her) <ul style="list-style-type: none"> Teilnahme nur ohne Krankheitssymptome Kein Körperkontakt und Abstand halten (mindestens 2 m) gründliches Händewaschen vor und nach jedem Training Umkleiden und Duschen nur zu Hause, die Toiletten nur im Notfall benutzen <ul style="list-style-type: none"> bitte Outdoor-Sportschuhe mitbringen Training kann bei schlechtem Wetter kurzfristig abgesagt werden 	<p>E-Mail: office@kodokan.info Tel.: 040 - 228 539 20 (Anrufbeantworter)</p> <p>Postanschrift: Kodokan e.V. Norderstedt Postfach 72 26 22831 Norderstedt</p>