RUNDBRIEF

In diesem neuen Zelt haben wir in den letzten zwei Wochen „im Freien“ trainieren können!

Sommer. Und wir können wieder fast normal üben!

Liebe Übende,
Liebe Ehemalige,
Liebe Freunde,
Liebe Interessierte,
Liebe Eltern,

das Zentrum erwartet Dich! Ganz tief empfundenen Dank für die direkte oder indirekte Unterstützung, die wir in den vergangenen Monaten erfahren haben. Umso mehr freuen wir uns alle, Dich wieder zu begrüßen und zusammen im direkten Kontakt zu üben. Den aktuellen Stundenplan habe ich für diese und die nächste Woche angefügt.

Randbedingungen unseres Übens

Seit letztem Sonntag gilt die Inzidenzstufe 1 in Bonn. Und damit wird uns allen wieder möglich, in den Räumen des Zentrums mit und ohne Kontakt zu üben!
Es gibt ab heute ein aktualisiertes Hygieneschutzkonzept Darin haben wir die aktuellen amtlichen Vorgaben eingearbeitet und erklärt, was wir tun, damit wir alle möglichst sicher gemeinsam üben können. So haben wir in allen Übungsräumen Raumluftfiltersysteme eingesetzt, die massiv helfen, alle möglichen Partikel und eben auch Viren aus der Luft zu beseitigen. Wer sich dafür interessiert, kann hier die technischen Details nachlesen: airfree Lotus-Modell, Kampmann 520. Außerdem können wir während des Übens immer auch lüften. Bitte achtet darauf, die Fenster vor dem Öffnen korrekt auf Kipp oder komplett öffnen einzustellen, so dass die Fenster in den Angeln bleiben. Und dass die geöffneten Fenster und Türen fest geklemmt bzw. gestellt werden, damit sie nicht bei einem Windstoß zuknallen.

Taichi im Freien

Während des Übens besteht keine Maskenpflicht. Beim kontaktlosen Sport (also Yoga,

Eine Sturmböe hat das alte Zelt zerknickt!

Feldenkrais und Zen Meditation) ist der Mindestabstand 1,5 m einzuhalten. Ich überlasse es den LehrerInnen und den jeweiligen TeilnehmerInnen das auch anders aber konform mit der aktuellen Corona-Schutzverordnung und den Bestimmungen der Stadt Bonn zu handhaben. Außerhalb des Übens gelten weiterhin die AHA-Regeln, also Abstand, Handhygiene, Atemmaske (medizinische Maske oder FFP2) auch beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten des Zentrums.

Änderungen im Stundenplan

Wir haben fast alle Trainingseinheiten für Erwachsene auf 90 Minuten umgestellt. Nur einige wenige sind kürzer (60 Minuten). Das hilft uns, jeweils zwischen zwei Trainingseinheiten eine halbe Stunde Zeit zu haben, um zu lüften und dass die jeweiligen TeilnehmerInnen raus und rein gehen können ohne dass es Geknubbel gibt. Bei den Kinder-Aikido-Kursen sind wir wieder bei 60 Minuten. Beim Yoga und Feldenkrais gibt es einige Kurse, die weiterhin nur Online oder als Hybridkurse (Online und Präsenz) angeboten werden. Bitte melde Dich weiterhin möglichst über Eversports rechtzeitig zu Deinem Kurs an.

Sauberkeit

Ich möchte Dich ganz herzlich bitten, tatkräftig mitzuhelfen, dass nach jedem Kurs die Bodenflächen in den unteren Seminarräumen besenrein hinterlassen werden. Im Dojo müssen die Tatami gestaubsaugt und mit einem feuchten Lappen die Holzumrandung gewischt werden. Das ist in spätestens 15 Minuten erledigt.

Zum Schluß

Wir können noch ein paar mehr Übende in den Kampfkünsten (Aikido, Karate und Taiji) gut gebrauchen. Sprich gerne in Deinem Freundes- und Bekanntenkreis darüber und bringe jemanden mit, der sich für unser Budo/Kampfkunst-Angebot interessiert! Es macht mehr Spaß, wenn wir vielfältige unterschiedliche PartnerInnen beim Üben haben!
Vielen Dank für die vielfältige Unterstützung! Nicht zuletzt, dass Du dabei bleibst. Und Bewegung hilft Dir speziell in diesen Zeiten gesund zu bleiben. Nach allem, was ich über diese Pandemie gelesen habe, bist Du sehr sicher, wenn Du zum Üben ins Zentrum kommst.

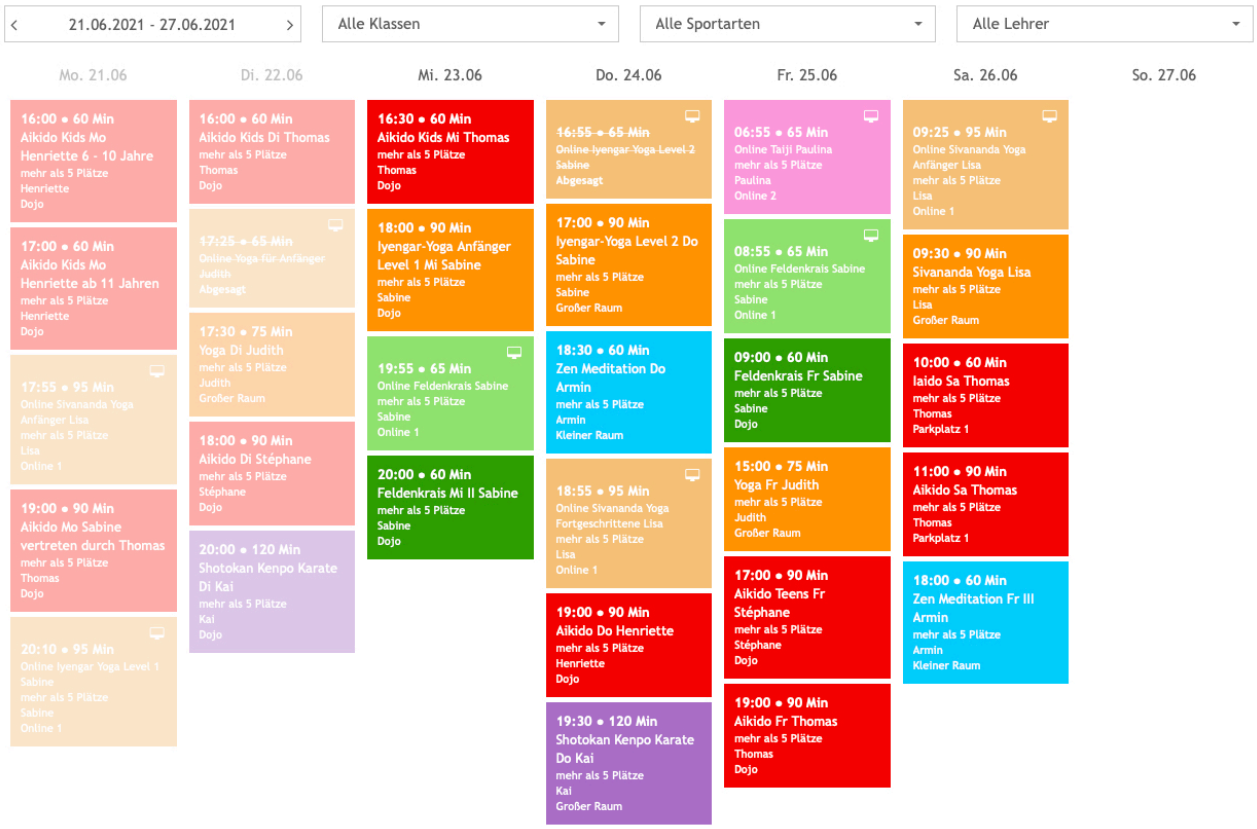
Euer thomas und das gesamte LehrerInnen-Team

Stadt Bonn Corona Regeln. Ab Sonntag, 20. Juni. Sport.

- Außen und innen Kontaktsport mit bis zu 100 Personen ohne Negativtest, so lange auch die Landesinzidenz.
  unter 35 liegt, bei sichergestellter Rückverfolgbarkeit
- Innen ist kontaktfreier Sport (einschl. Fitnessstudios) ohne Personenbegrenzung mit Mindestabstand, Negativtestnachweis und Kontaktverfolgung möglich. Wahlweise, so lange die Landesinzidenz ebenfalls unter 35 liegt, kann beim kontaktfreiem Sport (einschl. Fitnessstudios) auf die Negativtestnachweise oder den Mindestabstand verzichtet werden.
- Außen ist kontaktfreier Sport ohne Personenbegrenzung zugelassen
- Innen hochintensives Ausdauertraining mit bis zu 15 Personen mit Negativtest und Mindestabstand
- Bei der maximalen Personenzahl der zugelassenen Sportgruppen innen werden vollständig Geimpfte sowie Genesene nicht eingerechnet.
- Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen von Sportanlagen, einschließlich Räumen zum Umkleiden und zum Duschen sind unter Beachtung der allgemeinen Hygieneanforderungen im Sinne des § 6 CoronaschutzVO und des Mindestabstands wieder zulässig. Beim Zugang zur Sportstätte ist die allgemeine AHA-Regel einzuhalten.

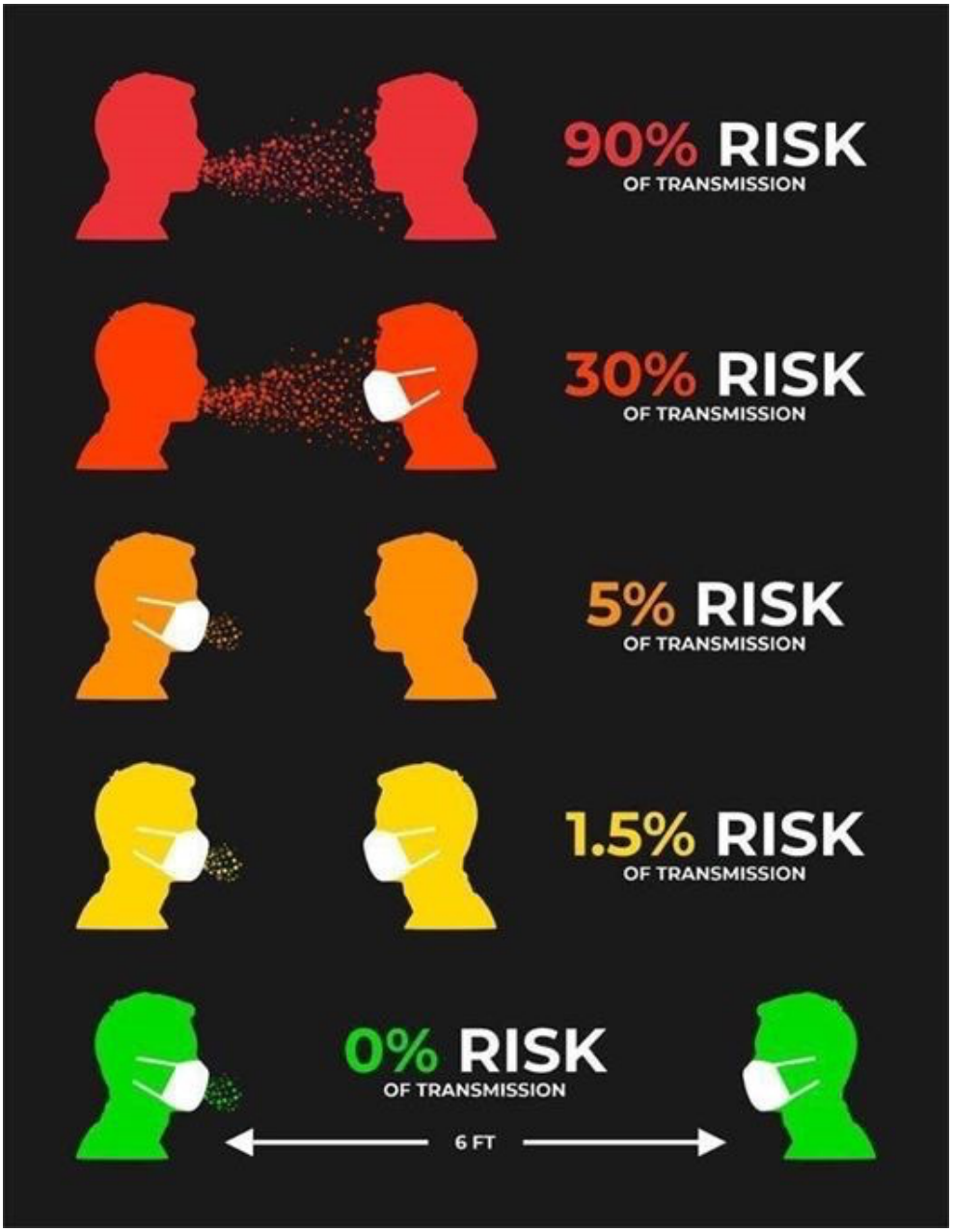
Diese Woche:

Stundenplan



Nächste Woche:

Stundenplan


90% RISK
OF TRANSMISSION
30% RISK
OF TRANSMISSION
5% RISK
OF TRANSMISSION
1.5% RISK
OF TRANSMISSION
0% RISK
OF TRANSMISSION
6 FT