

TRAININGSPLANUNG JU-JUTSU ERWACHSENE UNTER CORONA

Gültige Trainingszeiten bis 19.10.2021

Training HNT Halle 2 / Montag / Anfänger + Fortgeschrittene

Jeweils am **Montag von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr** / Training mit Matten / Gi oder Sportzeug / **JJ Techniktraining**

Teilnehmen kann jeder ab 16 Jahren mit einem **aktuellen negativen Schnell-Test** (max. 24 Std.), **aktuellen negativen PCR-Test** (max. 48 Std.).

aktuell 2mal geimpft ist (Nachweis) oder **aktuell genesen** ist (max. 6 Monate)

Training HNT Halle 2 / Mittwoch / Anfänger + Fortgeschrittene

Jeweils am **Mittwoch von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr** / Training mit Matten / Gi/Hose + Gürtel + T-Shirt oder Sportklamotten / **JJ Selbstverteidigung**

Teilnehmen kann jeder ab 16 Jahren mit einem **aktuellen negativen Schnell-Test** (max. 24 Std.), **aktuellen negativen PCR-Test** (max. 48 Std.).

aktuell 2mal geimpft ist (Nachweis) oder **aktuell genesen** ist (max. 6 Monate)