



Verein BUDOSPORTWIEN  
1210 Wien Trillergasse 2/LO3 Beim Trillerpark



# BUDOSPORTWIEN

## **CORONA TRAININGSZEITEN**

**WIR FREUEN UNS SEHR, EUCH WIEDER BEI UNS BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN! INFO [www.budosportwien.at](http://www.budosportwien.at)**

**ABLAUF:** Der EINGANG ist vorne die Doppelglastüre! Jeder muss schon umgezogen kommen! Beim Betreten ist ein **Nasen-Mund Schutz** zu tragen und die Hände müssen **desinfiziert** werden! Schuhe ausziehen und auf den **zugewiesenen** Platz mit der Trainingstasche stellen! **JEDER** soll seine **EIGENE Springschnur, Handtuch und Trinkflasche bei sich haben!**

**INFOS ÜBER ETWAIGE VORANMELDUNGEN SIND AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER „NEWS- CORONA VIRUS INFO“ ERSICHTLICH!!!**

### **FULL & K1 KICKBOXEN:**

U10 (4-9 Jahre): Mo.,Mi.,Fr.:15.45 – 16.45Uhr  
U15 (10-14 Jahre): Mo. bis Fr.:17.00 – 18.00Uhr  
Erwachsene ab 15 Jahre: Mo.,Mi.,Fr.:18.15 – 19.15Uhr

### **MUAY-THAI ab 15 Jahren:**

Ab 15 Jahre: Mo.,Mi.,Fr.:19.30 – 20.45Uhr

### **MMA – MIXED MARTIAL ARTS:**

U15 (8-14 Jahre): Mo. bis Fr. 17.00 – 18.00Uhr  
Ab 15 Jahre: Di.,Do.:18.15 – 19.15Uhr & Sa.11.15 - 12.30Uhr

### **BOXEN ab 15 Jahren:**

Ab 15.Jahre: Di.,Do.;19.30 – 20.45Uhr & Sa.10.00 -11.00Uhr

### **MOBILITÄT & STABILITÄT's Übungen:**

Ab 15.Jahre mit Katy & Daniel Samstag: 08.45 -09.45Uhr

### **Outdoor Training Donauinsel:**

Intervall und Kraftausdauertraining: Sonntag 10.00Uhr  
SMS mit Name und Mitgliedsnummer senden an 0680-315-93-82! Der genaue Ort wird per SMS gesendet!

### **PARTNER TRAINING:**

Für Leute die im selben Haushalt wohnen: Sonntag 17.00-18.15Uhr

**Dieser CORONA Stundenplan ist solange gültig, bis die Bundesregierung die Maßnahmen auf den Normalzustand ändert! Danach gilt wieder unser "NORMALER" Stundenplan!!!**