



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

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

MUAY-THAI ab 15 Jahren:

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

MMA – MIXED MARTIAL ARTS:

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

BOXEN ab 15 Jahren:

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

MOBILITÄT & STABILITÄT's Übungen:

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

Outdoor Training Donauinsel:

Intervall und Kraftausdauertraining: Sonntag 10.00 Uhr
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 17.00-18.15 Uhr

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