

# INFO COVID-19



**Wir freuen uns, dass wir ab dem 09.11.2020 den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen können. Dies jedoch nur unter strengen Auflagen des BAG sowie des Kanton Bern.**

## RESERVATIONEN

- Trainings müssen per E-Mail angemeldet werden ([info@boxacademybern.ch](mailto:info@boxacademybern.ch))
- Reservation spätestens 24 Stunden vor dem Training einreichen!
- Reservation erst gültig nach Bestätigungs-Email
- Reservationen sind nur für Mitglieder möglich, Probetraining auf Anfrage
- Bitte maximal 2 Reservationen pro Woche

## TRAINING

- Pro Training dürfen sich Maximal 15 Personen im Boxclub aufhalten.

Da zurzeit keine Übungen mit Körperkontakt stattfinden dürfen, verzichten wir auf Partnerübungen und Sparring. Wir konzentrieren uns auf Sackarbeit, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

## TRAININGSZEIT

Mitglieder dürfen sich maximal 60 Minuten im Club aufhalten. Das heisst, ein Training wird 45 Minuten dauern.  
(15 Personen sind jeweils zur gleichen Zeit erlaubt.)

## KIDSBOXEN

Die Kidsboxen findet statt (mit Covid-Regelung)

## GARDEROBE

- Bitte wenn möglich bereits umgezogen erscheinen.
- Garderobe / Dusche dürfen benutzt werden, max. 5 Personen zur selben Zeit.

## DIESE REGELUNGEN SIND ZU BEFOLGEN

- Allgemeine Vorschriften vom BAG sind einzuhalten
- Immer den Mindestabstand von 2m einhalten
- Während dem Ein- und Austreten gilt Maskenpflicht
- Vor dem Training, bitte im Wartebereich auf Einlass warten.
- Jedes Mitglied muss sich mit der Membercard anmelden. Falls noch keine vorhanden, kann diese vor Ort erstellt werden.
- Bitte den Boxclub nach dem Training umgehend verlassen.
- Für Mitglieder mit Krankheitssymptomen ist das Training strengstens verboten. Falls Krankheits-symptome auftreten nachdem in der Boxacademy trainiert wurde, ist dies umgehend zu melden.
- Als Risikopersonen eingestufte Mitglieder dürfen nicht am Training teilnehmen.

## REINIGUNG / HYGIENE

- Mitglieder haben sich vor- und nach dem Training die Hände zu desenfizieren.
- Jedes Mitglied hat vor und nach dem Training das gebrauchte Fitnessgerät (Boxsack, Bodenmatte usw.) zu desenfizieren mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions- und Reinigungstüchern
- Ein Handtuch für die Bodenmatten ist pflicht.

**Während des Trainings keine Maskenpflicht**

ANMELDEN UNTER

**[info@boxacademybern.ch](mailto:info@boxacademybern.ch)**

Spätestens 24 Stunden vor dem Training einreichen!

