



Aarau, 24. Oktober 2020

BCA-TRAININGSINFOS

Liebe BCA-Mitglieder

Die Trainingstage und -zeiten sind in unserem Infomail ersichtlich. Nachfolgend findet ihr die für diese Trainings geltenden Richtlinien.

Bitte beachtet, dass kurzfristige Änderungen am Trainingsplan und an den Richtlinien auf Grund amtlicher Weisungen oder Veränderungen der Gesamtsituation möglich sind.

Generell

- Kein Training ohne Online-Anmeldung bis 18:00 Uhr am Trainingstag (siehe Link im Infomail). Davon ausgenommen sind einzig die Teilnehmer*innen des Einsteigerkurses
- In sämtlichen Trainings gilt **strikte Maskenpflicht**
- Keine Trainingsteilnahme bei Krankheits-/Erkältungssymptomen, Unwohlsein, etc.
- Alle Trainings werden **ohne Partnerübungen und Sparrings** durchgeführt
- Beachtet die **limitierten Gruppengrössen** bei allen Trainings

Hallentrainings

- Durchführungstage und -zeit gemäss Infomail/Anmeldeformular
- Die Zugangskontrolle findet im Gang vor der Halle statt. Auch wer frühzeitig erscheint wartet im Gang bis die Zugangskontrolle stattgefunden hat
- Der BCA stellt kein Trainingsmaterial (Ausnahme: Boxsäcke) zur Verfügung
- Keine Trainingsteilnahme ohne persönliche Ausrüstung (Trainingskleider, Bandagen, Sackhandschuhe, 2 Shirts, Schweisstuch)

Gymtrainings (nur mit Zusatzabo)

- Durchführungstage und -zeit gemäss Infomail/Anmeldeformular
- Garderoben und Duschen sind nach wie vor geschlossen – erscheint umgezogen zum Training
- Keine Trainingsteilnahme ohne persönliche Ausrüstung (Trainingskleider, Bandagen, Sackhandschuhe, 2 Shirts, Schweisstuch)
- Benutztes Trainingsmaterial (Säcke, Geräte, Gewichte, etc.) wird nach der Benutzung desinfiziert

Frauentrainings

- Aktuell werden keine gesonderten Frauentrainings durchgeführt.

Probetrainings

- Zur Zeit sind keine Probetrainings möglich.

Herzlich, der BCA-Vorstand & die Trainer*innen