

Sport-Center Nippon Bern
Bubenbergplatz 8, PF
3001 Bern
031 311 63 72
info@nipponbern.ch
www.nipponbern.ch

SPORT CENTER
NIPPON BERN



Bern, 13. März 2020

Unterbruch Trainingsbetrieb Kampfsport (Judo, Ju-Jitsu, Aikido und Kick-Boxen)

Liebe Trainer, Mitglieder und Eltern

Aufgrund der dramatischen Entwicklung der Corona-Pandemie, der einschneidenden Massnahmen des Bundes und nach Absprache mit dem Kantonsarztamt sehen wir uns gezwungen, unsere Kampfsporttrainings bis vorerst am 4. April 2020 auszusetzen. Wir werden auf unserer Homepage www.nipponbern.ch über das weitere Vorgehen informieren.

Mit strikten Auflagen kann ein beschränktes Angebot an Aero-Kickboxing- und Fitness-Trainings aufrechterhalten werden:

- Wer Symptome der Corona-Krankheit aufweist oder sich sonst nicht gesund fühlt, kommt nicht ins Training. Dasselbe ist gefährdeten Personen empfohlen.
- Hände und Füsse waschen vor dem Training, Duschen danach.
- Husten in ein Papiertaschentuch oder in die Ellbogenbeuge, gebrauchte Taschentücher in den dafür vorgesehenen Behältern entsorgen
- Eigenes Tuch verwenden zum Schweiss abtrocknen und für die Bodenübungen
- Genügend Abstand (2 Meter) zwischen den Übenden einhalten

Trainings (Anpassungen vorbehalten):

- **Montag, 12.10-13.10: AKB; 18.00-19.00: AKB; anschliessend ev. Gladiator**
- **Dienstag, 12.10-13.10: AKB; 13.30-14.30: Fitness**
- **Mittwoch, 18.00-19.00: AKB**
- **Donnerstag, 09.30-10.30: Fitness; 12.10-13.10: AKB; 18.00-19.00: AKB**
- **Freitag, 12.10-13.10: AKB**
- **Samstag, 09.15-10.15: Fitness; 12.15-13.30 AKB**

Während diesen Zeiten kann auch der Kraftraum benützt oder frei trainiert werden.

Wir danken für das Verständnis und hoffen, möglichst bald wieder den normalen Trainingsbetrieb aufnehmen zu können!

Beste Grüsse

Andreas Santschi
Judo- und Ju-Jitsu-Lehrer mit eidg. FA, 7. Dan Judo und Ju-Jitsu
Inhaber, Geschäftsführer und Lehrer im SC Nippon Bern