



DO'S AND DONT'S FÜR DAS BOXEN IM BABV AB DEM 10. JULI 2020

ERLAUBT	BEMERKUNG
Indoor-/Outdoor-Training	Indoor max. 120 Minuten, 10qm/Person empfohlen (z.B. 100qm Halle = 10 Personen), Teilnehmer sind zu dokumentieren
Gerätetraining - Zirkeltraining - Krafttraining - Funktionelles Training - Ergometer-Geräte	nur 1 Person pro Station, personengebundene Trainingsmittelausstattung, Reinigung nach Nutzung
Partnerübung	alle Formen der PÜ ohne Körperkontakt, Mindestabstand zwei Meter, Raum und Laufwege abgrenzen
Schattenboxen	personengebundene Trainingsmittelausstattung, Reinigung nach Nutzung, Raum und Laufwege abgrenzen
Laufgymnastik Indoor	40qm/Person empfohlen, Laufwege eindeutig markieren, Raum und Laufwege abgrenzen
Fußball-Tennis	40qm/Person empfohlen, nur 2 Personen pro Ball, Spielfläche abgrenzen
Physiotherapie	medizinische Notwendigkeit
ERLAUBT	BEMERKUNG
Partnerübung Partnerimitation (Kontaktdurchführung)	max. 5 Personen pro Trainingsgruppe, die Trainingsgruppe darf immer nur geschlossen trainieren, KEIN Wechsel in andere Trainingsgruppen erlaubt!
Pratzentraining Softstöcke (Kontaktdurchführung)	max. 5 Personen pro Trainingsgruppe, die Trainingsgruppe darf immer nur geschlossen trainieren, KEIN Wechsel in andere Trainingsgruppen erlaubt!
Sparring (Kontaktdurchführung)	max. 5 Personen pro Trainingsgruppe, die Trainingsgruppe darf immer nur geschlossen trainieren, KEIN Wechsel in andere Trainingsgruppen erlaubt!
Sauna, Umkleiden, Duschen	Benutzung bei Einhaltung der Hygienevorschriften gestattet (siehe BABV Covid-19-Kodex, Anlage I .2)
hochintensive Kraftausdauerbelastung	Beim Indoor-Training möglichst vermeiden - bitte beim Outdoor-Training durchführen!
VERBOTEN	BEMERKUNG
Wettkampf	

	erlaubt seit 8. Juni 2020
	zusätzlich erlaubt seit 8. Juli 2020
	nach wie vor verboten