

## Hej alla Keikosar!

Hoppas ni och era familjer mår bra. Det är märkvärdiga tider vi befinner oss i och hälsan är viktigare än någonsin. Corona påverkar vår vardag på många sätt, trots att vi har det ganska bra i Sverige, jämfört med många andra länder.

Som ni vet har Corona även påverkat Keikos träningar. Gymmet har varit öppet som vanligt. Det har dock varit färre besökare än vanligt och alla gruppträningar har legat nere en längre tid.

Men nu börjar man släppa på restriktioner. Faran är absolut inte över, men vi vet mer nu och kan bättre skydda oss. Sakta, sakta börjar livet återgå, fast det kanske inte blir exakt likadant som tidigare. I alla fall inte på ett tag framöver?

Vi tycker vi det har blivit dags att berätta hur Keiko tänker på framtiden och hur våra planer ser ut. Vi vet att många vill börja träna lite igen och vi vill gärna erbjuda några alternativ, även om vi inte kan starta upp verksamheten som vanligt ännu. Vi vill poängtera att det självklart är helt frivilligt att delta, stanna hemma om ni känner er osäkra och stanna hemma om ni är sjuka. Ta ansvar för er själva och men även för andra.

## Veckoschemat:

**Måndag - Ingen träning**

**Tisdag - MyBoX 18:30-19:30 - startar ev. 12/5**

**Onsdag - Karate, vuxna kata/kihon 18:30-19:30 - startar 13/5**

**Torsdag - MyBoX 18:30-19:30 - startar ev. 14/5**

**Torsdag - Fys/kond, utomhusträning 17:30-18:30 (främst barn/ungdom) - startar 7/5**

**Fredag - Ingen träning**

**Lördag - Juniorträning (alla åldrar) 11:30-12:30 - startar 9/5**

**Söndag - Fys/kond - utomhusträning 11:30-12:30 - startar 10/5**

## Utomhusträning

När vädret och lusten funnits har vi lockat till gemensam utomhusträning på vår Facebook sida. Träningen har varit öppen för alla oavsett ålder eller grupptillhörighet och det kostar självklart ingenting att delta. Hittills har inte intresset varit så stort att vi kunnat ha fasta tider utan det har skett spontant. Vi nu när det blir lite varmare så skall vi försöka få till mer regelbunden träning. Det kommer vara **ett pass på torsdagar 18:30 (träningen är mer anpassad för juniorer) och ett pass på söndagar 11:30 (gäller alla)**. Passen kommer vara ca: 45–60 min och det blir olika fys-övningar där vi tränar individuellt. Håll ögonen på Facebook sidan. Vi samlas utanför Keiko - ombytta och klara

## Gym

Gymmet har som sagt varit öppet som vanligt för de som betalat gymavgift. Under Corona perioden funderar vi på att erbjuda de som normalt tränar på gruppträningarna en möjlighet att nyttja gymmet, som ett alternativ till gruppträningarna. Tillgången kommer dock att begränsas till kvällstid och vi vill att man skriver på ett ansvars-dokument som alla gymtränade brukar göra. Självklart kommer rengöring av maskiner och distansering vara viktigt beteende i gymträningen. Om intresse finns **hoppas vi kunna starta med detta under vecka 20**. Det blir inga extra kostnader för detta. Om ni intresserade av detta alternativ så lämna besked genom att svara på detta mail.

### MyBoX

Bagfightingen avvaktar vi lite med. Men vi startar en ny träning, en variant på Bagfightingen. Med den skillnaden att de är färre deltagare och man tränar mer självständigt. Tanken är att man skall träna själv **på en säck** (istället för i par) och att gruppen begränsas till 10 platser. Inledningsvis kommer vi instruera som vanligt, men tanken är att det kommer övergå till att man tränar "helt själv" utan instruktör när man känner för det. (jämför med att man går till gymmet) Vi erbjuder träningsprogram som alla kan följa, för de som vill ha det. Men det går också bra att bara "låna en säck" och träna vad man vill under träningstiden. Skulle det bli populärt kan vi utöka med fler dagar och tider, men vi börjar med 2 pass i veckan och det blir tisdag och torsdag 18:30. Passen blir kortare ca: 45 min. Om intresse finns **hoppas vi kunna starta med detta under vecka 20** Det blir inga extra kostnader för detta. Om **ni intresserade av detta alternativ så lämna besked genom att svara på detta mail**. Vi kommer att erbjuda nån form av bokningslista så man vet säkert att man har en plats. Tyvärr kommer vi inte att erbjuda någon låneutrustning Utan alla förväntas ha egen utrustning. Vi erbjuder dock försäljning om någon saknar.

### Karate vuxna

Lite sakta startar vi upp träningen för vuxna med ett Kihon/Kata pass (inga parövningar), så vi inte tappar allt vi tränat på. Passet blir **onsdagar 18:30-19:30** och alla är välkomna Vi startar med detta **onsdagen 13 maj**. Kanske tränar vi ute något pass om vädret tillåter.

### Karate junior

Vi startar upp med barn/junior träningen en 1 ggr i veckan och det blir **lördagar 11:30**. Det kommer inte bli modifierad karateträning som är anpassad efter omständigheterna **Första passet blir 9 maj** och alla är välkomna. **Vi vill dock gärna veta ungefär hur många som kommer så svara på mailet eller hör av er om ni planerar att dyka upp. (maila tillbaka till- [ping@keiko.se](mailto:ping@keiko.se), [jorgen09@hotmail.com](mailto:jorgen09@hotmail.com), [staffansvensson@bahnhof.se](mailto:staffansvensson@bahnhof.se))**

**Tänk på** att även om det finns gott om plats på träningen så kan det bli trångt i omklädningsrummen. Vi uppmuntrar därför så långt det är praktiskt lämpligt / möjligt att komma till träningen ombytt och klar samt duscha/byta om hemma, så gör gärna det.

**Tänk också på** att bara för att vi startar verksamheten igen så är det absolut inte "som vanligt" för det. Vi hjälps åt med att hålla avstånd, tvättar händer och stannar hemma vid sjukdom o.s.v. Ingen skall behöva vara orolig.