



Brydeklubben Thor
Gartnervej 1-3
DK-4800 Nykøbing F.

Kære medlemmer,

Fra i morgen onsdag den 21. april kan vores tumlehold, hold 1, hold 2 og hold 3/NKC endelig udskifte græsplænen med en brydemadras!

Herre- og kvindemotionsholdet samt brydere fra 18 år og opefter må desværre bevare tålmodigheden lidt endnu, da vi fortsat ikke må åbne for jer.

Vi glæder os ualmindeligt meget til at se Jer alle sammen igen. Læs venligst nedenstående omkring retningslinjer og træningstider.

Retningslinjer for Brydeklubben Thor's medlemmer:

- Mød op omklædt kom max 10. min før træning, og forlad klubhuset efter endt træning.
 - Omklædningsrum vil være lukket.
- Børn og unge **under 18 år**. Må træne sammen i en gruppe op til 25 personer, inkl. Træner.
- Forældre/søskende mv må desværre ikke komme ind i klubben. I skal desværre blive udendørs
- Skærpet opmærksomhed på øvrige anbefalinger, særligt vedr. rengøring, afspritning og hygiejne jf. Sundhedsstyrelsens retningslinjer for forebyggelse af smittespredning.
- Skærpet opmærksomhed på sygdomstegn. Ved den mindste form for symptomer skal man ikke komme i Brydeklubben.
- Der opstilles spritdispenser ved indgangen til klubben.
- Bryderne skal spritte hænder af inden træningen påbegyndes og når træningen afsluttes.
- Bryderne skal omhyggeligt spritte alt udstyr af efter brug.



Følgende træningstider er gældende fra onsdag den 21. april 2021

Tumlehold (opstart 27. april)

- Tirsdag kl. 17.00 – 17.50

Hold 1 (opstart 22. april)

- Mandag kl. 17.00 – 18.00
- Torsdag kl. 17.00 – 18.00

Hold 2 (opstart 21. april)

- Mandag kl. 18.00 – 19.30
- Onsdag kl. 17.00 – 18.30
- Fredag kl. 16.30 – 18.00

Hold 3 / NKC: (opstart 21. april)

- Mandag kl. 17.00 – 18.30
- Tirsdag kl. 17.00 – 18.30
- Onsdag kl. 17.00 – 18.30
- Torsdag kl. 17.00 – 18.30
- Fredag kl. 15.00 – 16.30

Kvindemotion (Lukket indtil videre)

- Tirsdag kl. 19.30 – 21:00

Herremotion (Lukket indtil videre)

- Onsdag kl. 19.30 – 21.00