

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

KR = Kunstrasen

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag									
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D						
E3 16:30- 18:00 Uhr		D1 17 - 18:30 Uhr		D3 17 - 18:30 Uhr	E Mädchen 17-18:30	D2 16:30 - 18:00 Uhr		D1 17 - 18:30 Uhr		C2 17-18.30 Uhr		E1 17 - 18:30 Uhr	F- Mädchen 17:30 - 18:30 Uhr	D-Mädchen 17:30 - 19:00 Uhr		D2 17:00 - 18:30 Uhr		C2 17-18.30 Uhr							
C2 18:30 - 20 Uhr	C- Mädchen	C1 18:30 - 20 Uhr	1.Herren 18:30 - 20 Uhr	B1 18:30 - 20 Uhr	C- Mädchen 18:30- 20:00 Uhr	B- Mädchen 18:30- 20:00 Uhr	C1 18:30 - 20 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr		B1 18:30 - 20 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr		Frauen 18:30 - 20:00 Uhr										
B-Mädchen 18:30 - 20 Uhr																									
20 - 21:30 Uhr	AH 20 - 21:30 Uhr Oktober - April		Frauen 20 - 21:30 Uhr		2. Herren 20 - 21:30 Uhr		3. Herren 20 - 21:30 Uhr		20 - 21:30 Uhr		Frauen 20 - 21:30 Uhr		2. Herren 20 - 21:30 Uhr		3. Herren 20 - 21:30 Uhr										
Generell: Das Training ist 5 Minuten vor regulären Trainingsende zu beenden und der Platz ist zu räumen, damit die nachfolgenden Mannschaften pünktlich die Trainings starten können. DANKE					Feld																				
					C	D																			
					A	B																			
					Container																				

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

NR = Naturrasen / Laufbahn

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag											
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D								
Gymnastik 9:30 Uhr Pilates 10:45 Uhr								Qi Gong 10:30 Uhr				WS- Gymnastik 10:30 Uhr Fit im Alter 10:45 Uhr															
								G4 2020 16:30- 17:30 Uhr		E3 16:30-18:00 Uhr	G1 16:30 -18:00 Uhr																
								F3 17:30 - 19:00 Uhr				TW 17:30 - 18:30 Uhr		G3 16:30 - 18 Uhr		F3 17:00 -18:30 Uhr	F1 17:00 - 18:30 Uhr	D3 16:30 - 18:00 Uhr									
E1 17 - 18:30 Uhr			G3 16:30 - 18 Uhr	F2 17:00 - 18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	D-Mädchen (17:30 - 19 Uhr)																					
		C2 18:30 - 20 Uhr														C1 18:30 - 20 Uhr											
								Frauen (Ausweichplatz) 19:30 - 21:00 Uhr																			
		AH Mai - September 20:00 - 21:30 Uhr		Block Leichtathleten 15:45 - 17:15 Uhr Kinder 6-9 Jahre (Winter Halle) 17:00 -18:00 Uhr Sportabzeichen Kinder (Winter Pause) 18:00 - 19:30 Uhr Sportabzeichen Erw. (Winter Pause) 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.				Feld				19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.															
								C	D																		
								A	B																		
								Vereinsheim																			
Bambini-Spieltreff Sonntag morgens 11.00 Uhr. <small>Anmerkung: Sommer / Winter Platzbelegung (im Winter gehen die G/F-Jugendlichen in die Halle, somit werden diese Zeitfenster dann anderweitig vergeben).</small>																											

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

KA = Kleine Asche

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

GA = grosse Asche

Grundsätze der Platzbelegung:

- 1.Bis E-Junioren: Feldgröße $\frac{1}{4}$, sollte die Mannschaftsgröße 20 Spieler überschreiten 1/2
 - 2.Ab D-Junioren Feldgröße $\frac{1}{2}$
 - 3.Die Ascheplätze müssen mit belegt werden (Auslastung muss Nachwiesen werden)
 - 4.Gleiche Verteilung Asche (jede Mannschaft geht 1mal die Woche auf Asche)
 - 5.Jede Mannschaft hat die Möglichkeit 1mal die Woche auf Spielfeldgröße zu Trainieren

Sommerferien
17:00 - 18:00 Uhr Rope Skipping

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)