

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Sommer -

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				
																G3 16:00 -17:00 Uhr	F4 16:00 -17:30 Uhr	F2 16:00 - 17:00 Uhr	G2 16:00 -17:30 Uhr				
E3 16:30- 18:00 Uhr	F4 17:00 - 18:30 Uhr	D1 17 - 18:30 Uhr		E1 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	E2 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									
B1 18:30 - 20 Uhr	C1 18:30 - 20 Uhr			1.Herren 18:30 - 20 Uhr				C-Mädchen 18:30-20:00 Uhr	C1 18:30 - 20 Uhr	1.Herren 18:30 - 20 Uhr		B-Mädchen 18:30 - 20 Uhr	1.Herren 18:30 - 20 Uhr		Frauen 18:30 - 20:00 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 - Sommer -

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	G5 2020 16:30- 17:30 Uhr	E3 16:30-18:00 Uhr	G1 16:30 -18:00 Uhr									
			Block 16:30 - 18 Uhr	F2 17:00 - 18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	F-Mädchen 17:20-18:30	D-Mädchen (17:30 - 19 Uhr)	F3 17:30 - 19:00 Uhr				TW 17:30 - 18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	Block 16:30 - 18 Uhr	E Mädchen 17-18:30	F3 17:00 -18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	F1 17:00 - 18:30 Uhr	G1 16:30 -18:00 Uhr	
E2 17 - 18:30 Uhr						B-Mädchen 18:30 - 20 Uhr						B1 18:30 - 20 Uhr						C1 18:30 - 20 Uhr		
C-Mädchen 18:30-20:00 Uhr		C2 18:30 - 20 Uhr		Frauen (Ausweichplatz) 19:30 - 21:00 Uhr																
		AH Mai - September 20:00 - 21:30 Uhr		Laufen für Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr Sven Schümann / Lotahr Kreß												Block Leichtathleten 16:00 - 17:00 Uhr Laufgruppe Kinder (Winter Halle)				
Ist der Naturrasen GESPERRT , sind die Ausweichplätze auf Asche zu nutzen.				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				Block Leichtathleten (Winter Halle) 16:30 - 18:00 Uhr Kinder 6-9 Jahre 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.								
				C	D															
				A	B															
				Vereinsheim																

Bambini-Spieltreff

Sonntag morgens 11.00 Uhr.

Anmerkung: Sommer / Winter Platzbelegung (im Winter gehen die G/F-Jugend in die Halle, somit werden diese Zeitfenster dann anderweitig vergeben).

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Sommer -

GA = grosse Asche

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
C2 18:30 - 20 Uhr Ausweichplatz		C-Mädchen 18-19:30 Uhr Ausweichplatz		F-Mädchen 17:20-18:30 Ausweichplatz	D-Mädchen (17:30 - 19 Uhr) Ausweichplatz		D2 16:30 - 18:00 Uhr		E3 16:30-17:30 Uhr Winter Ausweichplatz		D1 17:00 - 18:30 Uhr								
					B-Mädchen 18:30 - 20 Uhr Ausweichplatz						B1 18:30 - 20 Uhr (Ausweichplatz)								

- Grundsätze der Platzbelegung:**
1. Bis E-Junioren: Feldgröße $\frac{1}{4}$, sollte die Mannschaftsgröße 20 Spieler überschreiten $\frac{1}{2}$
 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 - Sommer -

NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates (Mirja) 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr	Rehasport (Mirja) 8:45 -10:30 Uhr			
		TW 1 16:00 - 18.00 Uhr	Rehasport (Mirja) 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	F5 (Thierry Epal) 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
			Pilates (Mirja) 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	
Zirkeltraining (Pia) 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr		Rückenfit (Mirja) 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr	Fitness (Mirja) 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	
	Yoga (Mirja) 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr		Yoga (Carolin) 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr	
Sommerferien 2024 Rehasport, Pilates, Fitness und Yoga (durchgehend)		Sommerferien 2024 31.07., 07.08.,14.08. und 21.08.24 (Rehasport+Rückenfit) TW Training pausiert in den Ferien	Sommerferien 2024 11., 18. und 25.07.24 (Pilates, Fitness, Yoga)	