

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2025/2026 - 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					
																G1 16:00 -17:00 Uhr	F2 16:00 -17:30 Uhr	E3 16:00 - 17:00 Uhr	F4 16:00 -17:30 Uhr					
G6 16:30- 18:00 Uhr	F2 17:00 - 18:30 Uhr	D2 17 - 18:30 Uhr		D3 17 - 18:30 Uhr	E1 Mädchen 17-18:30	D1 16:30 - 18:00 Uhr		E1 17-18:30 Uhr	D1 17 - 18:30 Uhr	C1 17-18.30 Uhr		E2 17:00 - 18:30 Uhr	E2- Mädchen 17:30 - 18:30 Uhr	D-Mädchen 17 - 18:30 Uhr	D1/D2/D3 17:00 - 18:30 Uhr									
C2 18:30 - 20 Uhr		C1 18.30 - 20 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr		C2 (2012) 18:00 -19:30 Uhr		B/C-Mädchen 18:30-20:00 Uhr		B 18:30 - 20 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr		C2 (2012) 18:30 - 20 Uhr		B 18:30 - 20 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr						
20 - 21:30 Uhr		AH 20 - 21:30 Uhr Oktober - April		20 - 21:30 Uhr		Frauen 19:30 - 21:00 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. Bitte auch die Mini Tore gleichmäßig auf alle trainierende Mannschaften aufteilen. DANKE								Feld																
								C	D															
								A	B															
								Container																

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2025/2026 - 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									
								G3 2020 16:30- 17:30 Uhr	16:30- 17:30 Uhr	16:30-18:00 Uhr	G6 16:30 -18:00 Uhr										
E1 17-18:30 Uhr	F3 17-18:30 Uhr	F4 17:00 -18:30 Uhr	F5 16:30-18 Uhr	E2 / E3 17-18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	E2-Mädchen 17:20-18:30	D-Mädchen (17:30 - 19 Uhr)		F1 17:30 - 19 Uhr	G4 - U5 2020 16:30- 17:30 Uhr		G2 17-18:30	Block Leichtathl etik	F5 16:30 - 18 Uhr	E1 Mädchen 17-18:30	F1 17:00 -18:30 Uhr	F3 17 - 18:30 Uhr	G3 2020 17:00 - 18:30 Uhr	G5 16:30 -18:00 Uhr		
B + TW Training 18:30 - 20 Uhr		B/C-Mädchen 18:30-20:00 Uhr															Frauen 18:30 - 20:00 Uhr	Walking Fussball 18:30-19:30 Uhr		C1 18.30 - 20 Uhr	
		AH Mai - September 20:00 - 21:30 Uhr																			
								Laufen für Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr Sven Schümann / Lotahr Kreß													
				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 C D A B						Block Leichtathleten (Winter Halle) 16:30 - 18:00 Uhr Kinder 6-9 Jahre 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.							
Ist der Naturrasen GESPERRT , sind die Ausweichplätze auf Asche zu nutzen.								Vereinsheim													

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

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2025/2026 - 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
<h2 style="margin: 0;">Baustelle!!</h2> <h3 style="margin: 0;">Nutzung nicht möglich!</h3>																			

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 2025/2026 - Sommer -

NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Pilates (Mirja) 09:00 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		
			Pilates (Mirja) 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	17:00 Uhr bis 18:00 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) 18:45 Uhr bis 21:30 Uhr		Yoga (Carolin) 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr		
Sommerferien 2025 Rehasport, Pilates, Fitness und Yoga (durchgehend)		Sommerferien 2025 (Rehasport+Rückenfit) TW Training pausiert in den Ferien		Sommerferien 2025 (Pilates, Fitness, Yoga)	

Platzaufteilung

