

Zeit	13.07.24 Samstag			
	Penguins /Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
-06.00				
-07.00				
-08.00				
-09.00				
-10.00				
-11.00				
-12.00				
-13.00				
-13.15	1315 Eintreffen der Betreuer welche auf das Betreuereis gehen.			
-14.00	Umziehen			
-14.15	Betreuer- / Kindereis oder Freizeit 1415 bis 1545			
-15.00				
-16.00	Umziehen			
-16.30	1630 Kick-OFF			
-17.00	Rundgang - Anlagebesichtigung Einrichten und vorbereiten			
-18.00	1745 - 1845 Nachessen			
-18.45	1845-1900 Weitere Infos 1900-1930			
-19.00	Zimmer beziehen			
-19.15	ab 1915			
-19.30	Allgemeines Einrichten, und Time-out Vorbereitungen			
-19.45	Betreuer-/Eistrainersitzung			
-20.00				
-21.00				
-22.00				

Zeit	14.07.24 Sonntag				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00					
07.00					
08.00					
09.00					0830 Frühstück
10.00					0900-0930 Kurzinput/Lagergebet
11.00					Garderoben vorbereiten
11.00	1100 Ankunft Eishalle	1100 Ankunft Eishalle			
11.30	1130 Eisbahn Einrichten	1130 Eisbahn Einrichten			
11.30	Einlaufen 20'	Einlaufen 20'			
11.30	Umziehen	Umziehen			
12.00					
12.30	1230-1430 Eistraining	1230-1430 Eistraining			
13.00			1300 Ankunft Eishalle		
13.45			1345 Eisbahn Einrichten		
13.45			Einlaufen 20'		
13.45			Umziehen		
14.00				1400-1445 Zimmer einräumen	
14.00					Eisreinigung 1430-1445
14.45					
15.00					
15.00	Auslaufen 20'	Auslaufen 20'			
15.00	Streching	Streching			
15.00	Umziehen	Umziehen			
15.15					
15.15	1515-1645 Freizeitprogramm	1515-1715 Freizeitprogramm			
15.15					
16.00					
16.00			1445-1600 Eistraining		
16.00					
16.45					
16.45			1515 Eisbahn Einrichten		
16.45			Einlaufen 20'		
16.45			Umziehen		
17.00					Eisreinigung 1600-1615
17.00					
17.00	1700 Nachtessen Infos				
17.30		1730 Nachtessen Infos			
18.00					
18.00	1800-1900 Zimmer einräumen	1800-1900 Zimmer einräumen			
18.00					
18.00			1800 Nachtessen Infos		
18.30				1830 Nachtessen Infos	
19.00					
19.00	1900-1945 Abendprogramm in Gruppe	1900-1945 Abendprogramm in Gruppe			
19.00					
19.00			Cool & Cleen	Cool & Cleen	Draussen
20.00					
20.00			2000-2100 Abendprogramm	2000-2100 Abendprogramm	
21.00					2145 Lagerleitersitzung
21.00					
21.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung
22.00					

Zeit	15.07.24 Montag				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00		0600 Tagwach			
07.00	0700 Tagwach	0700 Eisbahn Einlaufen Umziehen			
07.15	0715 Frühstück				
08.00	0800 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	0730-0830 Eistraining	0745 Tagwach 0800 Frühstück		
08.45	0845-0945 Eistraining	Umziehen	0845-0930 Off-ICE Training	0815 Tagwach 0830 Frühstück	Eisreinigung 0830-0845
09.45	Umziehen	0900-1000 Athletiktraining	0930 Eisbahn Umziehen		Eisreinigung 0945-1000
10.00	1015-1115 Athletiktraining	1015-1100 Mental-Training	1000-1100 Eistraining	0945-1045 Off-ICE Training	
11.00		1115-1145 Mittagessen	Auslaufen 20' Streching Umziehen	1045 Eisbahn Umziehen	Eisreinigung 1100-1115
12.00	1200-1230 Mittagessen	1200-1245 Off-ICE Training	1200-1230 Mittagessen	1115-1215 Eistraining	
13.00	1300-1400 Off-ICE Training	1245 Eisbahn Umziehen	1245-1445 Sommerstock	1230-1330 Athletiktraining	1230-1315 Torhütertraining
14.00	1400 Eisbahn Umziehen	1315-1415 Eistraining		1330-1400 Mittagessen	
15.00	1430-1530 Eistraining	Auslaufen 20' Streching Umziehen	1500 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	1430-1615 Freizeitprogramm	Eisreinigung 1415-1430 Eisreinigung 1530-1545
16.00	Auslaufen 20' Streching Umziehen	1500-1815 Hallenbad	1545-1700 Eistraining	1630 Eisbahn Einlaufen Umziehen	
17.00	1630-1800 Sommerstock		Umziehen	1715-1830 Eistraining	Eisreinigung 1700-1715
18.00			1730-1830 Athletiktraining		
19.00	1830-1900 Nachtessen	1830-1900 Nachtessen	1830-1915 Mental-Training	Auslaufen 20' Streching Umziehen	Eisreinigung 1830-1845
20.00	1945-2045 Abendprogramm	1945-2045 Abendprogramm	1930-2000 Nachtessen	1930-2000 Nachtessen	
21.00			Abendprogramm 2045-2145	Abendprogramm 2045-2145	2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung

Zeit	16.07.24 Dienstag				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00				0600 Tagwach	
07.00				0615 Frühstück	
08.00			0700 Tagwach 0715 Frühstück	0700 Eisbahn Einlaufen Umziehen	
08.00		0745 Tagwach		0730-0845 Eistraining	
08.00	0815 Tagwach	0800 Frühstück	0815 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	0900-1000 Eistraining	
09.00	0830 Frühstück	0845-0945 Off-ICE Training	0915-1015 Athletiktraining	Umziehen	Eisreinigung 0845-0900
10.00		0945 Eisbahn Umziehen	1015-1100 Mental-Training		Eisreinigung 1000-1015
11.00	1045 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	1015-1115 Eistraining	1115-1145 Mittagessen		Eisreinigung 1115-1130
11.00	1130-1230 Eistraining	Auslaufen 20' Streching Umziehen	1145-1215 Mittagessen	1200 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	
12.00	Auslaufen 20'	1215-1245 Mittagessen			Eisreinigung 1230-1245
13.00	Streching Umziehen			1245-1400 Eistraining	
13.00	1330-1400 Mittagessen	1330 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen		Auslaufen 20' Streching Umziehen	Eisreinigung 1400-1415
14.00		1415-1530 Eistraining			
15.00	1500 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	Umziehen			Eisreinigung 1530-1545
16.00	1545-1645 Eistraining	1600-1700 Athletiktraining	1615 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	1445-1815 Hallenbad	
17.00	Umziehen		1700-1815 Eistraining		Eisreinigung 1645-1700
18.00	1715-1815 Athletiktraining	1800-1830 Nachtessen	Auslaufen 20'		
18.00	1830-1900 Nachtessen		Streching Umziehen	1830-1900 Nachtessen	Eisreinigung 1830-1845
19.00			1930-2000 Nachtessen		
20.00	1945-2045 Abendprogramm	1945-2045 Abendprogramm		Abendprogramm	
21.00			2045-2145	2045-2145	2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung

Zeit	17.07.24 Mittwoch				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00	0600 Tagwach				
07.00	0615 Frühstück				
07.00	0700 Eisbahn	0700 Tagwach			
07.00	Einlaufen Umziehen	0715 Frühstück			
08.00	0730-0830 Eistraining			0745 Tagwach	
08.00		0800 Eisbahn		0800 Frühstück	
08.00		Einlaufen 20'	0815 Tagwach		
08.00		Umziehen	0830 Frühstück		Eisreinigung 0830-0845
09.00	0900-1000 Athletiktraining	0845-0945 Eistraining		0845-0930 Off-ICE Training	
09.00		Umziehen		0930 Eisbahn	
09.00				Umziehen	Eisreinigung 0945-1000
10.00		Umziehen	1000-1100 Off-ICE Training	1000-1115 Eistraining	
11.00		1015-1115 Athletiktraining	1100 Eisbahn		
11.00	1115-1145 Mittagessen		Umziehen	Auslaufen 20'	Eisreinigung 1115-1130
12.00	1200 Eisbahn	1145-1200 Mittagessen	1130-1230 Eistraining	Streching	
12.00	Einlaufen 20'			Umziehen	
12.00	Umziehen		Auslaufen 20'	1230-1300 Mittagessen	Eisreinigung 1230-1245
13.00	1245-1345 Eistraining	1315 Eisbahn	Streching		
13.00		Einlaufen 20'	Umziehen		
13.00		Umziehen	1330-1400 Mittagessen		
14.00	Auslaufen 20'			1345-1430 Mental-Training	
14.00	Streching				
14.00	Umziehen	1400-1515 Eistraining	1415-1515 Athletiktraining		
15.00	1430-1800 Hallenbad	Auslaufen 20'	1515-1600 Mental-Training	1445 Eisbahn	
15.00		Streching		Einlaufen 20'	
15.00		Umziehen		Umziehen	Eisreinigung 1515-1530
16.00				1530-1645 Eistraining	
16.00		1600-1815 Freizeitprogramm	1615 Eisbahn		
16.00			Einlaufen 20'		
16.00			Umziehen		
17.00			1700-1815 Eistraining	1715-1815 Athletiktraining	Eisreinigung 1645-1700
18.00					
18.00	1830-1900 Nachtessen	1830-1900 Nachtessen	Auslaufen 20'		Eisreinigung 1815-1830
19.00			Streching		
19.00			Umziehen		
19.00			1900-1930 Nachtessen	1900-1930 Nachtessen	
20.00	1945-2045 Abendprogramm	1945-2045 Abendprogramm			
21.00			Abendprogramm	Abendprogramm	
21.00			2045-2145	2045-2145	2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung

Zeit	18.07.23 Donnerstag				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00			0600 Tagwach		
07.00			0615 Frühstück		
08.00	0745 Tagwach 0800 Frühstück	0815 Tagwach 0830 Frühstück	0700 Eisbahn Einlaufen Umziehen 0730-0830 Eistraining Umziehen 0900-1000 Athletiktraining	0700 Tagwach 0715 Frühstück 0800 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen 0845-1000 Eistraining	
09.00	0930 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	0945-1045 Athletiktraining			Eisreinigung 0830-0845
10.00	1015-1115 Eistraining Auslaufen 20' Streching Umziehen	1045 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen		Auslaufen 20' Streching Umziehen	Eisreinigung 1000-1015
11.00		1100-1130 Mittagessen			Eisreinigung 1115-1130
12.00	1215-1245 Mittagessen	1130-1230 Eistraining Auslaufen 20' Streching Umziehen	1200 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	1130-1200 Mittagessen	
13.00	1300-1430 Freizeitprogramm	1330-1400 Mittagessen	1245-1400 Eistraining	1230-1315 Mental-Training	Eisreinigung 1230-1245
14.00			Auslaufen 20' Streching Umziehen	1330 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	Eisreinigung 1400-1415
15.00	1500 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen	1430-1600 Sommerstock	1445-1815 Hallenbad	1415-1530 Eistraining Umziehen	Eisreinigung 1530-1545
16.00	1545-1645 Eistraining Umziehen	1615 Eisbahn Einlaufen 20' Umziehen		1545-1645 Athletiktraining	
17.00		1700-1815 Eistraining			Eisreinigung 1645-1700
18.00		Auslaufen 20'		1700-1900 Sommerstock	Eisreinigung 1815-1830
19.00	1830-1900 Nachtessen	Streching Umziehen	1830-1900 Nachtessen	1915-1945 Nachtessen	
20.00	1945-2045 Abendprogramm	1945-2045 Abendprogramm	Abendprogramm 2045-2145	Abendprogramm 2045-2145	
21.00					2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung

