






Zeit	15.07.20 Mittwoch				
	 Penguins	 Sharks	 Ducks	 Panthers	Betreuer
06.00					
07.00	0645 Tagwache				
	0700 Frühstück "Flora"				
08.00		0745 Tagwache			
	0745 Abfahrt	0800 Frühstück "Grischun"			
	Eisbahn Umziehen		0815 Tagwach	0815 Tagwach	
09.00	0830-0930 Eisttraining	0845 Abfahrt	0830 Frühstück "Flora"	0830 Frühstück "Grischun"	
	Auslaufen Streching Umziehen	Eisbahn Einlaufen Umziehen			Eisreinigung 0930-0945
10.00	1030 Abmarsch an See	0945-1045 Eisttraining	1000 Abfahrt		
			Eisbahn Einlaufen Umziehen	1015-1115 Input Mental-Training	Eisreinigung 1045-1100
11.00		Auslaufen Streching Umziehen	1100-1200 Eisttraining	1115 Abfahrt	
	1115-1145 Mittagessen am See	Garderobe aufräumen		Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1200-1215
12.00		1145 Abmarsch an See	Streching Umziehen	1215-1315 Eisttraining	
	1230 Abmarsch zur Eishalle	1215-1245 Mittagessen am See	Garderobe aufräumen		
13.00			1245 Abmarsch an See		
	Einlaufen Umziehen		1300-1330 Mittagessen am See	Umziehen Garderobe aufräumen	Eisreinigung 1315-1330
14.00	1330-1430 Eisttraining	1345 Abmarsch zur Eishalle		1340 Abfahrt an See	Panthers Abfahrt an See
		Eisbahn Einlaufen Umziehen		1345-1415 Mittagessen am See	
15.00	Auslaufen Streching Umziehen	1430-1530 Eisttraining	1445 Abmarsch zur Eishalle		
	1515 Abfahrt zum Rodeln		Eisbahn Einlaufen Umziehen		Eisreinigung 1530-1545
16.00		Auslaufen Streching Umziehen	1545-1700 Eisttraining	1600 Abmarsch zur Eishalle	
				Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1700-1715
17.00			Auslaufen Streching Umziehen	1715-1830 Eisttraining	
			1745 Rückfahrt		
18.00	1800-1830 Nachtesten "Flora"	1815 Rückfahrt	1800-1900 Input Mental-Training	Auslaufen Umziehen	Eisreinigung 1830-1845
		1830-1900 Nachtesten "Grischun"			
19.00				1900 Rückfahrt	
			1915-1945 Nachtesten "Flora"	1915-1945 Nachtesten "Grischun"	
20.00	1930-2100 Abendprogramm	1930-2100 Abendprogramm			Input Ernährung
			2015-2130 Abendprogramm	2015-2130 Abendprogramm	2200 Lagerleitersitzung
21.00			2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe			