





Zeit	7/22/21	Donnerstag				
	 Penguins	 Sharks	 Ducks	 Panthers	Betreuer	
06.00			0600 Tagw./ 0615 Frühst. "Flora"		Betreuer abwaschen	
07.00			0645 Abfahrt	0715 Tagwach		
			Eisbahn Einlaufen			
08.00			0730-0845 Eistraining	0730 Frühstück "Grischun"		
	0815 Tagwach	0815 Tagwach				
	0830 Frühstück "Grischun"	0830 Frühstück "Grischun"				
09.00			Einlaufen Streching Umziehen	0900 Abfahrt	Eisreinigung 0845-0900	
			0930 Rückfahrt	Eisbahn Einlaufen Umziehen		
10.00						
	1030 Abfahrt			1000-1115 Eistraining		
11.00	Eisbahn Einlaufen Umziehen	1030- 1130 Off-ICE Training				
12.00	1130-1230 Eistraining	1130 Abfahrt	1130-1200 Mittagessen "Flora"	Auslaufen Streching Umziehen	Eisreinigung 1115-1130	
		Eisbahn Einlaufen Umziehen		1200 Rückfahrt		
	Auslaufen Umziehen			1215-1230 Mittagessen "Grischun"		
13.00	1300 Rückfahrt	1230-1330 Eistraining	1245 Abfahrt			
	1315-1345 Mittagessen "Flora"		Eisbahn Einlaufen Umziehen		Eisreinigung 1330-1345	
14.00		Auslaufen Streching				
		1400 Rückfahrt	1345-1500 Eistraining			
	1430 Abfahrt	1430-11500 Mittagessen "Grischun"				
15.00	Eisbahn Umziehen		Auslaufen Umziehen		Eisreinigung 1500-1515	
16.00	1515-1615 Eistraining	1530 Abfahrt	1530-1700 Hallenbad	1445-1645 Neuroathletik		
	Auslaufen Streching Umziehen	Eisbahn Einlaufen Umziehen				Eisreinigung 1615-1630
17.00	1700 Rückfahrt	1630-1730 Eistraining				16:45 Abfahrt
				Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1615-1630	
18.00	1745-1815 Nachtessen "Flora"	Auslaufen Streching Umziehen	1730 Rückfahrt			
		1815 Rückfahrt		1745-1900 Eistraining		
		1830-1900 Nachtessen "Grischun"				
19.00						
			1915-1945 Nachtessen "Flora"	Auslaufen Streching	Eisreinigung 1900-1915	
20.00	1930-2030 Abendprogramm	1930-2030 Abendprogramm		1930 Rückfahrt		
				1945-2015 Nachtessen "Grischun"		
21.00			Abendprogramm 2045-2145	Abendprogramm 2045-2145	2200 Lagerleitersitzung	
22.00	2200 Nachtruhe	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung	