

# Trainingsplan Sommer 2022

**Gültig ab 2.8. bis 31.10.2022**

## Heuel 1- Kunstrasen

| Montag                                  | Dienstag                              | Mittwoch                                      | Donnerstag                           | Freitag                              |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Fa /Fb /Ec | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Da /Db   | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun.Cb /Ea /Eb        | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Ca / Cc | <b>17.30 – 19.00</b><br>Mädchen      |
| <b>20.00 – 21.30</b><br>Jun. Ba         | <b>20.00 – 21.30</b><br>2. Mannschaft | <b>20.00 – 21.30</b><br>Sen.50+ / <b>GSIR</b> | <b>20.00 – 21.30</b><br>Jun. Ba      | <b>19.30 – 21.00</b><br>1.Mannschaft |

## Heuel 2 - Rasen

| Montag                                 | Dienstag                              | Mittwoch                                | Donnerstag                           | Freitag                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun.Cb /Ea /Eb | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Ca / Cc  | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Fa /Fb /Ec | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. Da /Db  | <b>18.00 – 19.30</b><br>Jun. G      |
| <b>20.00 – 21.30</b>                   | <b>20.00 – 21.30</b><br>1. Mannschaft | <b>20.00 – 21.30</b><br>Sen. 30+/40+    | <b>20.00 – 21.30</b><br>2.Mannschaft | <b>20.00 – 21.30</b><br><b>GSIR</b> |

### Trainer:

|                |                    |               |
|----------------|--------------------|---------------|
| 1.Mannschaft   | Getoar Sallauka    | 076 584 80 05 |
| 2. Mannschaft  | Fred Maurer        | 079 388 38 30 |
| Junioren Ba    | Alfredo Schweizer  | 079 917 27 15 |
| Junioren Ca    | Diego Calderon     | 079 787 45 48 |
| Junioren Cb    | Bernardo Rocca     | 076 548 00 67 |
| Junioren Cc    | Flavio Paglialongo | 076 337 41 53 |
| Junioren Da    | Donato Liccione    | 076 500 23 09 |
| Junioren Db    | Martin Beer        | 079 205 59 51 |
| Junioren Ea    | Ismail Sakipi      | 076 523 06 95 |
| Junioren Eb    | Daniele Aversa     | 076 495 75 22 |
| Junioren Ec    | Valon Ibrahim      | 076 566 36 31 |
| Junioren Fa/Fb | Michael Hohl       | 079 540 21 53 |
| Junioren G     |                    |               |
| Senioren 30+   | Renato Wyss        | 079 621 35 17 |
| Senioren 40+   | Lars Bolliger      | 079 349 40 83 |
| Senioren 50+   | Kurt Vogel         | 079 404 32 69 |