





















Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00	11:45 Kurseröffnung / Begrüssung anschl. Bezug der Garderoben		
13.00	ET Vorbereitung	12:45 Bezug Unterkunft	Orientierung / Programm
14.00	13:15 Eistraining 1 14:35	Orientierung / Programm	ET Vorbereitung
15.00		14:30 Polysport 1 15:15	
16.00	15:15 Polysport 1 16:00	ET Vorbereitung	14:50 Eistraining 1 16:10
17.00	17:00 Theorie 1 17:45	16:25 Eistraining 1 17:45	16:45 Polysport 1 17:30
18.00	anschl. Entlassung Externe anschl. Sportzentrum ab Interne		18:00 Entlassung Externe 18:00 Sportzentrum ab Interne
19.00	Bezug Unterkunft 18:45 Nachtessen Interne	18:30 Entlassung Externe 18:30 Sportzentrum ab Interne Regeneration	Bezug Unterkunft
20.00		19:30 Nachtessen Interne	19:30 Nachtessen Interne
21.00	21:30 im Zimmer 22:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe
22.00			

Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00			06:00 Tagwache 06:15 Morgenessen
08.00	07:30 Tagwache 07:45 Morgenessen	07:15 Tagwache 07:30 Morgenessen	07:30 Eistraining 2
09.00	08:45 Theorie 2 09:30	09:05 Eistraining 2	08:50 Regeneration
10.00	ET Vorbereitung	10:25	
11.00	10:40 Eistraining 2	11:00 Polysport 2	10:15 Theorie 1 11:00
12.00	12:00 Regeneration	12:00	11:30 Mittagessen alle
13.00	13:15 Mittagessen alle	12:45 Mittagessen alle	Ruhezeit ET Vorbereitung
14.00		Ruhezeit ET Vorbereitung	14:00 Eistraining 3
15.00	14:30 Polysport 2 / Turnhalle	15:35 Eistraining 3	15:20 Regeneration
16.00	16:00 ET Vorbereitung	16:55 Regeneration	16:00 Theorie 2 16:45
17.00	17:10 Eistraining 3	17:45 Theorie 1 18:30	17:15 Polysport 2
18.00	18:30	anschl. Entlassung Externe anschl. Sportzentrum ab Interne	18:30 Entlassung Externe 18:30 Sportzentrum ab Interne
19.00	19:15 Entlassung Externe 19:15 Sportzentrum ab Interne Regeneration	19:15 Nachtessen Interne	19:15 Nachtessen Interne
20.00	20:00 Nachtessen Interne		
21.00	18:45 Torhüter Spezial 20:15	18:45 Torhüter Spezial 20:15	18:45 Torhüter Spezial 20:15
22.00	21:30 im Zimmer 22:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe

Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00	06:00 Tagwache		
	06:15 Morgenessen		
08.00	07:30 Eistraining 4	07:30 Tagwache 07:45 Morgenessen	07:15 Tagwache 07:30 Morgenessen
	08:50 Regeneration	08:45 Theorie 2 09:30	ET Vorbereitung
09.00			09:05 Eistraining 4
		ET Vorbereitung	
10.00	10:15 Theorie 3 11:00		10:25
		10:40 Eistraining 4	
11.00	11:30 Mittagessen alle		11:00 Polysport 3 12:00
	Ruhezeit	12:00 Regeneration	
12.00	ET Vorbereitung		12:45 Mittagessen alle
		13:15 Mittagessen alle	
13.00			Ruhezeit
	14:00 Eistraining 5	Ruhezeit	ET Vorbereitung
14.00		14:30 Polysport 3 / Turnhalle 16:00	
	15:20		15:35 Eistraining 5
15.00	16:00 Theorie 4 16:45	ET Vorbereitung	16:55 Regeneration
16.00	17:15 Polysport 3 18:00	17:10 Eistraining 5 18:30	17:45 Theorie 3 18:30
			anschl. Entlassung Externe anschl. Sportzentrum ab Interne
17.00	18:30 Entlassung Externe 18:30 Sportzentrum ab Interne	19:00 Entlassung Externe 19:00 Sportzentrum ab Interne Regeneration	19:15 Nachtessen Interne
	19:15 Nachtessen Interne		
18.00		20:00 Nachtessen Interne	
19.00	21:30 im Zimmer	20:30 im Zimmer	20:30 im Zimmer
	22:00 Nachtruhe	21:00 Nachtruhe	21:00 Nachtruhe
20.00			
21.00			
22.00			

Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00			06:00 Tagwache 06:15 Morgenessen
08.00	07:30 Tagwache 07:45 Morgenessen	07:15 Tagwache 07:30 Morgenessen	07:30 Spiel
09.00	08:45 Theorie 5 09:30	09:05 Spiel	08:50 Regeneration
10.00	Spielvorbereitung	10:25	10:15 Theorie 4 11:00
11.00	10:40 Spiel	11:00 Polysport 4	11:30 Mittagessen alle
12.00	12:00 Regeneration	12:00	Ruhezeit
13.00	13:15 Mittagessen alle	12:45 Mittagessen alle	ET Vorbereitung
14.00		Ruhezeit ET Vorbereitung	14:00 Eistraining 6
15.00	14:30 Polysport 4 / Turnhalle		15:20
16.00	16:00 ET Vorbereitung	15:35 Eistraining 6	16:00 Theorie 5 16:45
17.00	17:10 Eistraining 6	16:55	17:15 Polysport 4
18.00	18:30	17:45 Theorie 3 18:30	18:00
19.00	19:15 Entlassung Externe 19:15 Sportzentrum ab Interne Regeneration	18:45 Entlassung Externe 18:45 Sportzentrum ab Interne 19:15 Nachtessen Interne	18:30 Entlassung Externe 18:30 Sportzentrum ab Interne 19:15 Nachtessen Interne
20.00	20:00 Nachtessen Interne		
21.00	18:45 Torhüter Spezial 20:15	18:45 Torhüter Spezial 20:15	18:45 Torhüter Spezial 20:15
22.00	21:30 im Zimmer 22:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe	20:30 im Zimmer 21:00 Nachtruhe

Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00		06:00 Tagwache 06:15 Morgenessen	
08.00	07:15 Tagwache 07:30 Morgenessen	07:30 Eistraining 7	07:30 Tagwache 07:45 Morgenessen
09.00	ET Vorbereitung	08:50 Regeneration	08:45 Theorie 6
10.00	09:05 Eistraining 7		09:30
11.00	10:25	10:15 Theorie 4	ET Vorbereitung
12.00	11:00 Polysport 5	11:00	10:40 Eistraining 7
13.00	12:00	11:30 Mittagessen alle	12:00
14.00	12:45 Mittagessen alle	Ruhezeit ET Vorbereitung	Regeneration
15.00	Ruhezeit ET Vorbereitung	14:00 Eistraining 8	13:15 Mittagessen alle
16.00	15:35 Eistraining 8	15:20 Regeneration	14:30 Polysport 5 / Turnhalle
17.00	16:55	16:00 Theorie 5	16:00
18.00	Regeneration	16:45	ET Vorbereitung
19.00	17:45 Theorie 6	17:15 Polysport 5	17:10 Eistraining 8
20.00	18:30 Entlassung Externe	18:00	18:30
21.00	18:45 Sportzentrum ab Interne	18:30 Entlassung Externe 18:30 Sportzentrum ab Interne	
22.00	19:15 Nachtessen Interne	19:15 Nachtessen Interne	19:15 Entlassung Externe 19:15 Sportzentrum ab Interne Regeneration
			20:00 Nachtessen Interne
	21:30 im Zimmer	20:30 im Zimmer	20:30 im Zimmer
	22:00 Nachtruhe	21:00 Nachtruhe	21:00 Nachtruhe

Zeit	 Lightnings	 Islanders	 Donald 
07.00		06:00 Tagwache 06:15 Morgenessen	
08.00	07:30 Tagwache 07:45 Morgenessen	07:30 Eistraining 9	07:15 Tagwache 07:30 Morgenessen
09.00	Unterkunft räumen	08:50	ET Vorbereitung
10.00	ET Vorbereitung	Regeneration Unterkunft räumen	09:05 Eistraining 9
11.00	10:40 Eistraining 9	10:15 Kursauswertung 11:00	10:25 Regeneration
12.00	12:00	11:30 Mittagessen alle	Unterkunft räumen
13.00	Regeneration 13:00 Mittagessen alle	Ruhezeit Spielvorbereitung	12:30 Mittagessen alle
14.00	14:15 Kursauswertung 15:00	13:30 Spiel	13:45 Kursauswertung 14:30
15.00	15:15 Polysport 6 15:55	14:50	Spielvorbereitung
16.00		Regeneration Garderobe Räumen	15:05 Spiel
17.00	Spielvorbereitung 16:40 Spiel	16:00 Kursschluss	16:25 Regeneration Garderobe Räumen
18.00	18:00 Garderobe Räumen	indiv. Heimreise	17:30 Kursschluss
19.00	18:45 Kursschluss		indiv. Heimreise
20.00	indiv. Heimreise		
21.00			
22.00			