

# Programm zum Trainingslager Zuchwil 21+22 April 2018

Zeit	07:00 – 09:00	09:00 – 12:00	12:00 – 14:00	14:00 – 17:00	17:00 – 21:00
<b>Samstag</b>	<p style="text-align: center;"><b>07:30</b> <b>Besammlung</b> <b>Marktplatz</b> <b>Lyss</b></p> <p style="text-align: center;"><b>07:40</b> Abfahrt Lyss Marktplatz</p> <p style="text-align: center;"><b>08:00-08:15</b> Ankunft Zuchwil Sportzentrum</p>	<p style="text-align: center;"><b>08:15-08:45</b> Kaffepause im Restaurant Time-Out</p> <p style="text-align: center;"><b>08:45</b> Zimmerbezug</p> <p style="text-align: center;"><b>09:15</b> <b>Training 1</b> in der Halle und auf dem Aussenplatz</p>	<p style="text-align: center;"><b>12:30</b> Mittagessen 35 Personen</p> <p style="text-align: center;">anschliessend Pause</p>	<p style="text-align: center;"><b>Training 2</b> Halle und Aussenplatz</p>	<p style="text-align: center;"><b>19:30</b> Nachessen 35 Personen</p>
<b>Sonntag</b>	<p style="text-align: center;"><b>07:30</b> Tagwache</p> <p style="text-align: center;"><b>07:45</b> Lauftraining</p> <p style="text-align: center;"><b>08:30</b> Morgenessen 35 Personen</p>	<p style="text-align: center;"><b>Training 3</b> Halle und Aussenplatz</p>	<p style="text-align: center;"><b>12:30</b> Mittagessen 35 Personen</p> <p style="text-align: center;">anschliessend Pause</p>	<p style="text-align: center;"><b>Training 4</b> Halle und Faustballsitzung im Restaurant Time-Out</p>	<p style="text-align: center;">Abreise zwischen <b>15:30</b> und <b>16:00</b></p>

Am Samstagmorgen muss man Verpflegt zur Abreise in Lyss kommen, die nächste organisierte Mahlzeit ist erst das Mittagessen.

Wichtig zum mitnehmen: Toilettenartikel, Hausschuhe, Badkleider, Laufschuhe für draussen, genügend Kleider zum Turnen usw.