

## Trainingsplan Herbstrunde 2022 / Plätze sind ab 26.07.2022 offen

Montag																					
Team	Trainer	16.30 - 16.45	16.45 - 17.00	17.00 - 17.15	17.15 - 17.30	17.30 - 17.45	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	18.15 - 18.30	18.30 - 18.45	18.45 - 19.00	19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.30 - 19.45	19.45 - 20.00	20.00 - 20.15	20.15 - 20.30	20.30 - 20.45	20.45 - 21.00		
Da	Gian Luca Varcasia / Ale Nigro / Gjevat Ponik							Trainingsplatz (OH)													
Cb	Samed Avucu / Detlef Sprenger													Hauptplatz (UH)							
Ca	Roger Juchli / Ronnie Aeberli													Hauptplatz (OH)							
A	Jan Binder / Lukas Rüttimann / Loris Gasparini																				
2. Mannschaft	Mario Mauro / Fabio Mauro																				
1. Mannschaft	Pino Spagnuolo / Luca Mattia																				

Dienstag																					
Team	Trainer	16.30 - 16.45	16.45 - 17.00	17.00 - 17.15	17.15 - 17.30	17.30 - 17.45	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	18.15 - 18.30	18.30 - 18.45	18.45 - 19.00	19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.30 - 19.45	19.45 - 20.00	20.00 - 20.15	20.15 - 20.30	20.30 - 20.45	20.45 - 21.00		
Ea - Fb	P. Kühne / J. Büeler / M. Fankhauser / R.Meier / T. Azar							Hauptplatz (GP)													
Ea - Fb	P. Kühne / J. Büeler / M. Fankhauser / R.Meier / T. Azar							Trainingsplatz (UH)													
Db	Oliver Schmidt / Stefan Lüönd													Trainingsplatz (OH)							
B	Alessandro De Pasquale / Graziano De Pasquale																				
1. Mannschaft	Pino Spagnuolo / Luca Mattia																				

Mittwoch																					
Team	Trainer	16.30 - 16.45	16.45 - 17.00	17.00 - 17.15	17.15 - 17.30	17.30 - 17.45	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	18.15 - 18.30	18.30 - 18.45	18.45 - 19.00	19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.30 - 19.45	19.45 - 20.00	20.00 - 20.15	20.15 - 20.30	20.30 - 20.45	20.45 - 21.00		
Ga - Gb	Jenni Landolt / Jakob Sen							Trainingsplatz (OH)													
Da	Gian Luca Varcasia / Ale Nigro / Gjevat Ponik							Trainingsplatz (UH)													
Cb	Samed Avucu / Detlef Sprenger													Hauptplatz (UH)							
Ca	Roger Juchli / Ronnie Aeberli													Hauptplatz (OH)							
A	Jan Binder / Lukas Rüttimann / Loris Gasparini																				
2. Mannschaft	Mario Mauro / Fabio Mauro																				
Senioren 40+ / 50+	Giuseppe Ferramosca / Urs Ruoss																				

Donnerstag																					
Team	Trainer	16.30 - 16.45	16.45 - 17.00	17.00 - 17.15	17.15 - 17.30	17.30 - 17.45	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	18.15 - 18.30	18.30 - 18.45	18.45 - 19.00	19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.30 - 19.45	19.45 - 20.00	20.00 - 20.15	20.15 - 20.30	20.30 - 20.45	20.45 - 21.00		
Ea - Fb	P. Kühne / J. Büeler / M. Fankhauser / R.Meier / T. Azar							Hauptplatz (GP)													
Ea - Fb	P. Kühne / J. Büeler / M. Fankhauser / R.Meier / T. Azar							Trainingsplatz (UH)													
Db	Oliver Schmidt / Stefan Lüönd													Trainingsplatz (OH)							
B	Alessandro De Pasquale / Graziano De Pasquale																				
1. Mannschaft	Pino Spagnuolo / Luca Mattia																				

Freitag																					
Team	Trainer	16.30 - 16.45	16.45 - 17.00	17.00 - 17.15	17.15 - 17.30	17.30 - 17.45	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	18.15 - 18.30	18.30 - 18.45	18.45 - 19.00	19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.30 - 19.45	19.45 - 20.00	20.00 - 20.15	20.15 - 20.30	20.30 - 20.45	20.45 - 21.00		
Da	Gian Luca Varcasia / Ale Nigro / Gjevat Ponik							Hauptplatz (UH)													

GP = ganzer Platz

UH = untere Platzhälfte bei der Anzeigetafel

OH = obere Platzhälfte beim Clubhaus