

# Wichtige Infos für unser Training:



## 1. Wir sind ein Team!

Im Training unterstützen wir uns gegenseitig. Wir sind freundlich, respektvoll und haben Spass am Sport. Wer keine Lust hat, bleibt lieber zuhause.



## 2. Pünktlich und Umgezogen!

Kommt bitte pünktlich und schon umgezogen zum Training. **Wenn ihr nicht zum Training kommen könnt, gebt bitte rechtzeitig der Riegenverantwortlichen Bescheid.**



## 3. Die richtige Ausrüstung!

Bringt **Hallen- und Aussenschuhe** mit, da wir bei gutem Wetter das ganze Jahr über zwischendurch draussen trainieren.



## 4. Sportbekleidung

Sporthose und Shirt anziehen – am besten im J+S Tenü.



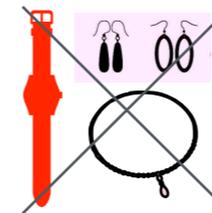
## 5. Jacke für jedes Wetter

Bringt eine Jacke mit, die zum Wetter passt.



## 6. Sicher unterwegs!

Kinder mit **langen Haaren** müssen diese aus Sicherheitsgründen **zusammenbinden**, damit es keine Verletzungen gibt.



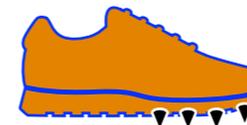
## 7. Kein Schmuck!

Während des Trainings tragen wir keinen Schmuck. Am besten lasst ihr ihn zuhause. Die Leiter/innen haften nicht für verlorenen oder beschädigten Schmuck.



## 8. Trinkflasche mit Namen

Bringt eine Trinkflasche mit, die mit eurem Namen beschriftet ist.



## 9. Leichtathletik-Ausrüstung

Wenn ihr Nagel- oder Laufschuhe habt, bringt sie bitte mit. Fragt bei der Riegenverantwortlichen nach der Schuhbörse, wenn ihr welche braucht.

## Riegenverantwortliche gültig bis Sommer 2025

Polysport 1	Dienstag 17:30 - 18:30	Nadia	Puntillo	076 452 09 57
Polysport 2	Mittwoch 17:00 - 18:30	Marianne	Knobel	079 254 28 20
Polysport 3	Mittwoch 18:30 - 20:00	Mario	Rüttimann	079 397 13 60
Leichtathletik 2	Freitag 18:00 - 19:30	Sarina	Schmid	078 768 54 92
Leichtathletik 3	Freitag 19:00 - 20:30	Sarina	Schmid	078 768 54 92
Laufgruppe	Freitag 18:00 - 19:00	Steven	Dunlop	079 402 56 15
	Chefin über alle Riegen	Nicole	Koller	078 815 02 77