

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.



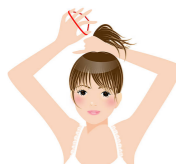
4. Sportbekleidung

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



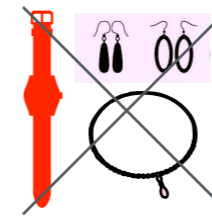
5. Jacke für jedes Wetter

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