

Regeln und Leitfaden zum Trainingsablauf am Sonnenbichl

Regeln

- Pünktlichkeit (vgl. Trainingsablauf)
- verlässliche [Anmeldung](#) zum Training
 - nicht nach Lust, Laune oder Wetter kurzfristig absagen
 - kurzfristige Absage nur in seltenen Krankheitsfällen möglich
- Wir empfehlen dringend, Fahrgemeinschaften zu bilden!
 - Anmeldung für Busplatz auf [Vereinslogistik](#)
 - Die Ski werden im Bus in Skitaschen transportiert
- Toilettengänge in den Pausen nicht vergessen
- Wenn Trainer Aufgaben an Eltern oder Schüler verteilen, sollen diese verlässlich ausgeführt werden:
 - Begleitung der Kinder zum Trainingshang
 - Materialtransport
 - Keine Eltern am Start oder Ziel des Trainingslaufes
 - Während des Trainings halten sich die Eltern inhaltlich raus
- Der Trainer beendet das Training
 - wer noch länger fahren will, kann dies nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten tun

Ablauf am Sonnenbichl

1. Anmeldung auf [Vereinslogistik](#)
2. Trainingszeit 1: Treffpunkt: mittwochs um 15:50 Uhr am Audi Skizentrum Sonnenbichl
3. Trainingszeit 2: Treffpunkt: mittwochs um 17:50 Uhr am Audi Skizentrum Sonnenbichl
4. Karten kauft jeder selbst
5. Trainer setzt den Kurs
 - Aufsichtsperson bringt die Kids zum Lift
 - Aufwärmfahrten in der Gruppe
 - gemeinsames Aufwärmen und Dehnen am Start
6. fokussiertes Training je Block ca. 2h
7. Gemeinsamer Abbau nach Beendigung des Stangentrainings
8. Das Training kann witterungsabhängig vom Trainer beendet werden