

Oktober			November			Dezember			Januar			Februar			März		
1	So		1	Mi	1.M	1	Fr		1	Mo		1	Do		1	Do	
2	Mo		2	Do		2	Sa	LS / 1b	2	Di		2	Fr		2	Fr	
3	Di		3	Fr		3	So		3	Mi	1b	3	Sa	JJ / 1b	3	Sa	JJ / 1b
4	Mi		4	Sa	JJ / 1b	4	Mo	JG / 1.M	4	Do		4	So		4	So	
5	Do		5	So		5	Di		5	Fr		5	Mo	JG / 1.M	5	Mo	JG / 1.M
6	Fr		6	Mo	JG / 1.M	6	Mi	1b	6	Sa	JJ / 1b	6	Di		6	Di	
7	Sa		7	Di		7	Do		7	So		7	Mi	1.M	7	Mi	1b
8	So		8	Mi	1b	8	Fr		8	Mo	JG / 1.M	8	Do		8	Do	
9	Mo		9	Do		9	Sa	JJ / 1b	9	Di		9	Fr		9	Fr	
10	Di		10	Fr		10	So		10	Mi	1.M	10	Sa	LS / 1b	10	Sa	JJ / 1b
11	Mi		11	Sa	JJ / 1b	11	Mo	JG / 1.M	11	Do		11	So		11	So	
12	Do		12	So		12	Di		12	Fr		12	Mo	JG / 1.M	12	Mo	JG / 1.M
13	Fr		13	Mo	JG / 1.M	13	Mi	1.M	13	Sa	LS / 1b	13	Di		13	Di	
14	Sa	JJ / 1b	14	Di		14	Do		14	So		14	Mi	1b	14	Mi	1.M
15	So		15	Mi	1.M	15	Fr		15	Mo	JG / 1.M	15	Do		15	Do	
16	Mo	JG / 1.M	16	Do		16	Sa	LS / 1b	16	Di		16	Fr		16	Fr	
17	Di		17	Fr		17	So		17	Mi	1b	17	Sa	JJ / 1b	17	Sa	JJ / 1b
18	Mi	1.M	18	Sa	LS / 1b	18	Mo	JG / 1.M	18	Do		18	So		18	So	
19	Do		19	So		19	Di		19	Fr		19	Mo	JG / 1.M	19	Mo	JG / 1.M
20	Fr		20	Mo	JG / 1.M	20	Mi	1b	20	Sa	JJ / 1b	20	Di		20	Di	
21	Sa	JJ / 1b	21	Di		21	Do		21	So		21	Mi	1b	21	Mi	1b
22	So		22	Mi	1b	22	Fr		22	Mo	JG / 1.M	22	Do		22	Do	
23	Mo	JG / 1.M	23	Do		23	Sa		23	Di		23	Fr		23	Fr	
24	Di		24	Fr		24	So		24	Mi	1.M	24	Sa	JJ / 1b	24	Sa	JJ / 1b
25	Mi	1b	25	Sa	JJ / 1b	25	Mo		25	Do		25	So		25	So	
26	Do		26	So		26	Di		26	Fr		26	Mo	JG / 1.M	26	Mo	JG / 1.M
27	Fr		27	Mo	JG / 1.M	27	Mi	1.M	27	Sa	LS / 1b	27	Di		27	Di	
28	Sa	JJ / 1b	28	Di		28	Do		28	So		28	Mi	1.M	28	Mi	1.M
29	So		29	Mi	1.M	29	Fr		29	Mo	JG / 1.M				29	Do	
30	Mo	JG / 1.M	30	Do		30	Sa		30	Di					30	Fr	
31	Di					31	So		31	Mi	1b				31	Sa	

**Trainingszeiten**

Montag I: 16.15-19.15

Montag II: 19.45-21.45

Mittwoch: 19.00-20.30

Samstag I: 09.30-11.00

Samstag II: 11.15-13.15

Samstag LS: 10.00-11.00

**Abkürzungen**

JG - Jugend Gesamt

JJ - Jugend jung

JA - Jugend alt  
(gemeinsam mit ESG 1b)

1.M - 1.Mannschaft

1b - ESG 1b

LS - Laufschnlle