



# Düsseldorf RAMS - Trainingszeiten

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit	
	DFH	SH	DFH	SH	DFH	SH	DFH	SH	DFH	SH		
16:00 - 16:15											16:00 - 16:15	
16:15 - 16:30						Laufschule				1. Bambini	16:15 - 16:30	
16:30 - 16:45						Laufschule				2. Bambini	16:30 - 16:45	
16:45 - 17:00						Laufschule				Böckchen	16:45 - 17:00	
17:00 - 17:15											17:00 - 17:15	
17:15 - 17:30				2. Bambini		1. Bambini		3. Schüler			17:15 - 17:30	
17:30 - 17:45				Böckchen							17:30 - 17:45	
17:45 - 18:00	1. Jugend	2. Schüler 3. Schüler							Banden- aufbau	2. Schüler	17:45 - 18:00	
18:00 - 18:15											18:00 - 18:15	
18:15 - 18:30												18:15 - 18:30
18:30 - 18:45				2. Jugend		1. Schüler		1. Jugend			18:30 - 18:45	
18:45 - 19:00				3. Jugend							18:45 - 19:00	
19:00 - 19:15	1. Junioren	Hobby (Old Stars)							2. Jugend 3. Jugend (im Wechsel)	1. Schüler	19:00 - 19:15	
19:15 - 19:30											19:15 - 19:30	
19:30 - 19:45												19:30 - 19:45
19:45 - 20:00								1. Junioren		2. Jugend	19:45 - 20:00	
20:00 - 20:15				2. Junioren		2. Junioren				3. Jugend (im Wechsel)	20:00 - 20:15	
20:15 - 20:30											20:15 - 20:30	
20:30 - 20:45									Hobby (Reloaded)		20:30 - 20:45	
20:45 - 21:00												20:45 - 21:00
21:00 - 21:15	1. Herren	2. Herren								Hobby (Skating Dads)	21:00 - 21:15	
21:15 - 21:30					3. Herren		2. Herren		1. Herren		21:15 - 21:30	
21:30 - 21:45												21:30 - 21:45
21:45 - 22:00												

DFH = Dreifachhalle  
SH = Skaterhalle

Änderungen vorbehalten!  
gültig ab 01.01.2025  
Stand: 31.12.2024



# Düsseldorf RAMS - Trainingszeiten

Uhrzeit	Samstag		Sonntag	
	DFH	SH	DFH	SH
09:00 - 09:30		Hockey		
09:30 - 10:00		Future		
10:00 - 10:30	Spieltag	Hobby (Truppe 1)	Laufschule	
10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00				
12:00 - 12:30	Spieltag	Hobby (Truppe 2)		
12:30 - 13:00				
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00			Spieltag	
14:00 - 14:30	Spieltag			
14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00			Spieltag	
16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00				
17:00 - 17:30	Spieltag			
17:30 - 18:00			Spieltag	
18:00 - 18:30				
18:30 - 19:00				
19:00 - 19:30	Spieltag			
19:30 - 20:00				
20:00 - 20:30				
20:30 - 21:00				

DFH = Dreifachhalle  
SH = Skaterhalle

Änderungen vorbehalten!  
gültig ab 01.01.2025  
Stand: 31.12.2024