



# Trainingskultur

## FRIENDSHIP

Zusammen machen  
wir Fortschritte

Ich pflege meine Freundschaften im und ausserhalb des Trainings.  
Ich lebe meine Begeisterung und reisse andere mit.  
Ich fördere den Teamgeist. Er macht uns stark.  
Ich unterstütze die anderen wo immer ich kann.  
Ich habe Spass im Training, bleibe aber stets fokussiert.

## RESPECT

Verantwortung übernehmen  
für mich und andere

Ich bin kritikfähig.  
Ich pflege eine konstruktive Feedbackkultur im Training.  
Ich höre aufmerksam zu, wenn eine Ansage gemacht wird.  
Ich bin selbst für meinen Fortschritt verantwortlich.  
Ich verkörpere Fair-Play durch und durch.  
Ich trage Sorge zu Material und Umwelt.  
Ich bin selbstbewusst, aber stets bodenständig und respektvoll.

## EXCELLENCE

Wir geben immer  
unser Bestes

Ich nutze die knappe Zeit im Training so effizient wie möglich.  
Ich spiele 100%, auch bei Trainingsmatches.  
Ich bin ein:e guter Zuspeler:in.  
Ich Sorge für höchste Qualität bei jeder Übungs- und Spielform.  
Ich lerne aus meinen Fehlern.  
Ich versuche mich stets zu verbessern, auch bei repetitiven Übungen.  
Ich bin neugierig und lernwillig.