

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 - 07:30							
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30	<u>Geschäftsstelle</u> - Post - Social Media - Spielberichte - Vorbereitung Traing Woche	Ganztag Sonnenschule		<u>Geschäftsstelle</u> - Post - Social Media - Mitglieder- verwaltung - FD Projekt	Kita Kleine Zwerge		
09:30 - 10:00			Fit für Ältere				
10:00 - 10:30			Gymnastik mit Baby				
10:30 - 11:00			Rollator-Fit				
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00					Mittag		
13:00 - 13:30		Mittag	Mittag				
13:30 - 14:00	Mittag		Fahrt zur Schule	Mittag	Fahrt zur Halle		
14:00 - 14:30					Aufbau		
14:30 - 15:00	Fahrt zur Halle	Ganztag Sonnenschule	Ganztag GS Mühlental	Fahrt zur Halle	Eltern-Kind- Turnen Gruppe 1		
15:00 - 15:30	Minis Gruppe 1			Minis Gruppe 2	Eltern-Kind- Turnen Gruppe 2		
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00		Fahrt zur Halle	Fahrt zur Halle		Abbau		
17:00 - 17:30	Training C-Jugend			Training B-Jugend			
17:30 - 18:00		Training B-Jugend	Training C-Jugend				
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
Arbeitszeit/Tag	9	9	8,5	9	8		
Pausenzeit/Tag	1	1	0,5	1	1		
Wochenstunden	39						

Zu beachten:

Die Freiwilligendienste im Sport sind an eine 5-Tage-Woche angelehnt. Für Arbeitszeiten am Wochenende ist ein Ausgleich in der Folgeweche einzuplanen.

Nach spätestens 6 Stunden muss eine mindestens halbstündige Pause durchgeführt werden. Bei mehr als 9 Std. pro Tag sind mind. 45 Min Pause einzuplanen.

Lange Pausen zwischen den Einsätzen sind zu vermeiden (z.B. nicht 9-11 Uhr und 15-21 Uhr).

Für U18-Freiwillige ist das Jugendarbeitsschutzgesetz zu berücksichtigen.

Fahrtzeiten zwischen Einsatzorten (z.B. zw. Geschäftsstelle und Schule) sind Arbeitszeit. Die Fahrten können bei den Tätigkeiten eingerechnet werden und müssen nicht zwangsläufig gesondert angegeben werden.