

# FFC BERN WEST

*„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Bern“*

## WILLKOMMEN

Wir fördern Mädchen und Frauen mit Freude,  
Respekt und klaren Werten

Dein Start in eine starke Gemeinschaft



# ÜBER UNS

Liebe Spielerin

willkommen beim FFC Bern West – einer starken Gemeinschaft für Mädchen- und Frauenfussball.

Bei uns stehen Freude am Fussball, Teamgeist und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt. Wir möchten jeder Spielerin ein Umfeld bieten, in dem sie sich wohlfühlt, Vertrauen gewinnt und sich sportlich wie persönlich weiterentwickeln kann.

Als Verein leben wir klare Werte: Zusammenhalt, Fairness, Verlässlichkeit und Verantwortung. Denn wir glauben, dass starke Teams nicht nur auf dem Platz entstehen, sondern auch durch ein positives Miteinander neben dem Fussball.

👉 Diese Unterlagen begleiten dich bei deinem Start und geben dir einen Überblick über alles Wichtige rund um Training, Spiele und das Vereinsleben beim FFC Bern West.



# BEITRAGSMODELL PRO SAISON-JAHR

👉 Einfach, transparent und fair

Flexible Beitragsmodelle für alle Altersgruppen

## AKTIVE FRAUEN

MAX. CHF 300.- pro Jahr



**Trainings-Pass**  
CHF 250.-



**Saison-Pass**  
CHF 300.-



**Support-Aktion**  
freiwillig

## JUNIORINNEN

FF14 - FF21

MAX. CHF 250.- pro Jahr



**Trainings-Pass**  
CHF 200.-



**Saison-Pass**  
CHF 250.-



**Support-Aktion**  
freiwillig

## KINDER

FF7 - FF11

MAX. CHF 200.- pro Jahr



**Trainings-Pass**  
CHF 150.-



**Saison-Pass**  
CHF 200.-



**Support-Aktion**  
freiwillig

### WAS IST INBEGRIFFEN

- Vereinsmitgliedschaft & Organisation
- Teilnahme an 1 Training pro Woche (erstes Wochentraining) – **Trainings-Pass**
- Teilnahme an 2 Trainings pro Woche, inklusive Spielen und Turnieren – **Saison-Pass**
- Unterstützung von Teamanlässen (Support-Aktion)

### Geschwisterrabatt

Der Geschwisterrabatt wird jeweils auf das jüngere Geschwisterkind gewährt:

1. Geschwisterkind: -50 CHF
2. und jedes weitere Geschwisterkind: -100 CHF

**MAXIMALE KOSTEN PRO SAISON – VOLLE TRANSPARENZ**

**Aktive** CHF 300.- - **Juniorinnen** CHF 250.- - **Kinder** CHF 200.-

*Ein Preis für Vor- und Rückrunde – unabhängig von der Trainingshäufigkeit*



# FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfußballverein in Bern“



## DEINE PACKLISTE FÜR TRAINING & SPIEL

### Fussballschuhe



#### FUßBALLSCHUHE

Für Rasen oder für Kunstrasenplatz (Multinocken).



### Trainingsausrüstung



#### TRAININGSAUSRÜSTUNG

Bitte bereits umgezogen zum Training erscheinen.

Am besten hast du bereits ein paar Schienbeinschoner (Tragepflicht Versicherung)



### WETTERGERICHTE KLEIDUNG



#### WETTERGERECHTE KLEIDUNG

Bei Regen: Regenjacke, Pullover, lange Hose

Bei Kälte: Thermokleidung, Handschuhe, Mütze

Bei Sonne: Kopfbedeckung und Sonnencreme



### WECHSELKLEIDUNG



#### WECHSELKLEIDUNG & DUSCHSACHEN

Zum Umziehen nach den Trainingseinheiten und vor allem bei Regen empfehlenswert;

T-Shirt sowie frische Unterwäsche und frische Socken



### TRINKFLASCHE



#### TRINKFLASCHE

Trinkflasche (keine Süßgetränke)

DIY-Sportgetränk: 1/3 Apfelsaft + 2/3 Mineralwasser → unterstützt Energie und Erholung



### VERPFLEGUNG



#### VERPFLEGUNG

Bitte möglichst auf Süßigkeiten und Chips verzichten.

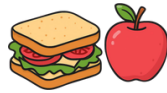
Vollkornbrot, Dar-Vida, Banane, Apfel, Energieriegel, Sandwiches  
(siehe Mini-Checkliste)





# FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Bern“



## MINI-CHECKLISTE: ERNÄHRUNG & GETRÄNKE

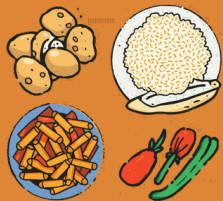


Fürs Spiel fit bleiben!

**Ernährung unterstützt die Leistung – ersetzt aber kein gutes Training.**

### VORHER

3-4 Std. davor



Iss regelmässig und abwechslungsreich.

So gehst du nicht hungrig ins Training oder Spiel und dein Körper hat genug Energie.

3-4 Stunden vor dem Spiel ist eine ausgewogene Mahlzeit wichtig. Sie bildet die Grundlage für deine Leistung.

👉 Merksatz: Gut essen vor dem Spiel = mehr Energie auf dem Platz.

### VORHER

1-2 Std. davor



Je grösser die Mahlzeit, desto länger dauert die Verdauung.

In der letzten Stunde vor Training oder Spiel solltest du nicht mehr viel essen.

Sonst: Die Verdauung belastet den Körper und deine Leistung kann sinken.

👉 Merksatz: Leicht essen, besser spielen.

### WÄHREND

Beim Spiel



Die gespeicherte Energie reicht nicht für ein ganzes Spiel.

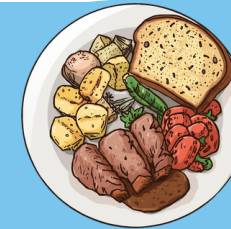
Nach etwa 60-70 Minuten sind die Kohlenhydratspeicher reduziert. Konzentration und Leistung nehmen ab – das Verletzungsrisiko steigt.

👉 Halbzeit = Energie nachfüllen  
Eine Banane oder ein Energieriegel hilft, schnell Energie zu bekommen und leistungsfähig zu bleiben.

👉 Merksatz: Halbzeit ist Energiezeit – nachladen und stark bleiben.

### NACHHER

Danach



Nach dem Training oder Spiel ist Erholung wichtig.

Wenn es länger als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert, iss bereits in der Garderobe einen Snack.

Gute Optionen:

- kleines Sandwich (z.B. mit Käse oder Fleisch)
- Milchshake

👉 Merksatz: Schnell snacken = schneller erholen.

### TRINKEN

Während



**Achtung: Keine Süssgetränke!**  
DIY-Sportgetränk für Training & Spiel:

1/3 Apfelsaft + 2/3 natriumreiches Mineralwasser

Dieses Getränk:

- liefert Zucker → schnelle Energie
- enthält Salze → hilft dem Körper bei der Regeneration
- unterstützt den Flüssigkeitshaushalt → bessere Rehydrierung

👉 Merksatz: Die Spielerin ist, was sie isst und trinkt.



# FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Bern“

## HEXAGON - Erfolgsprinzipien

### SPIELERINNEN

Gemeinsam **Stark!**



**Respekt, Disziplin & Verantwortung**

*Für sich, für das Team, für die Werte*



**“Sweep the Sheds” Bescheidenheit**

*Ist nicht schwäche sondern zeigt den Charakter*



**“No Dickheads” Kein Egoismus**

*„Wir handeln fürs Team, nicht fürs Ego*



**“Kaizen” Stetige Entwicklung**

*Fehler sind Teil unseres Fortschritts.*



**Mentale Stärke**

*Charakter ist die Basis unseres Erfolgs*



**“Legacy” Teil von etwas Grösserem**

*Wir stehen für mehr als uns selbst.*

### TRAINER:INNEN

**Starke Vorbilder!**



**Respekt, Disziplin & Verantwortung**

*Fürs Team, für jede Spielerin, für die Entwicklung*



**“Sweep the Sheds” Bescheidenheit**

*Teamgeist beginnt bei den kleinen Dingen*



**“No Dickheads” Kein Egoismus**

*Vertrauen & Verlässlichkeit schafft Zusammenhalt*



**“Kaizen” Stetige Entwicklung**

*Feedback nutzen, Fortschritte zeigen*



**Mentale Stärke**

*Persönlichkeit zeigt sich im Mindset*



**“Legacy” Teil von etwas Grösserem**

*Verantwortung für Teams und Verein übernehmen*

**STARKE WERTE. STARKE TEAMS. STARKE ZUKUNFT.**

# WICHTIGE INFORMATIONEN & REGELN

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Eltern und Begleitpersonen,

Der FFC Bern West bietet Kindern und Jugendlichen ein sicheres und respektvolles Umfeld, in dem Fussball mit Freude, Teamgeist und Fairness erlebt werden kann – im Sinne unserer Erfolgsprinzipien und von „cool & clean“.

Privatsphäre, Schutz und gegenseitiger Respekt haben bei uns höchste Priorität.

Mit unserem Schutzkonzept „Red Line“ schaffen wir klare Regeln, damit sich alle Spielerinnen wohl und sicher fühlen können.

Der Kabinenbereich ist ausschliesslich für Spielerinnen zugänglich. Die Nutzung von Mobiltelefonen (insbesondere für Foto- und Videoaufnahmen) ist in Garderoben und Duschen untersagt.

Bitte bringt euer Kind bereits umgezogen und mit vollständiger Ausrüstung ins Training und achtet auf pünktliches Bringen und Abholen.

## **Hausordnung:**

Rauchen (inkl. E-Zigaretten) ist auf dem gesamten Gelände nicht erlaubt. Wir bitten Eltern und Begleitpersonen, das Spielfeld nicht zu betreten.

Vielen Dank für euer Verständnis und eure Unterstützung – für ein positives Erlebnis beim FFC Bern West.