

Trainingsplan Januar - April 2012

Mittwoch	Zeit	Turnhalle	Zeit	Dorfhalle	Spez.
04.01.2012	20.25	Frauen	20.25	Aktive	
11.01.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	20.25	Frauen	Aktive
18.01.2012	20.25	Aktive & Frauen			Korbball
25.01.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	20.25	Aktive	Frauen
01.02.2012	20.25	Frauen	20.25	Aktive	
08.02.2012			19.00 20.25	Frauen Gymnastik Kleinfeld	Korbball Aktive
15.02.2012	20.25	Aktive	20.25	Frauen	
22.02.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	20.25	Aktive	Frauen
29.02.2012	20.25	Frauen	20.25	Aktive	
07.03.2012	20.25	Aktive	20.25	Frauen	
14.03.2012	20.25	Frauen	20.25	Aktive	
21.03.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	19.00 20.25	Frauen Aktive	Korbball
28.03.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	20.25	Aktive	Frauen
04.04.2012	20.25	Aktive	20.25	Frauen	
11.04.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	19.00 20.25	Frauen Aktive	Korbball
18.04.2012	20.25	Gymnastik Kleinfeld	19.15	Fit & Fun / FTA	
25.04.2012	19.15	Fit & Fun / FTA			
Sonntag 29.04.2012	Trainingstag in Lommiswil				

Mit dem neuen Trainingskonzept ist es wichtig, dass du regelmässig auf den Trainingsplan schaust, um kein Training zu verpassen.

Wichtige Infos:

- Über die Spezialprogramme wird in den Gruppen rechtzeitig informiert.
- Ab Mittwoch, 18. April 2012 werden die Wettkampfdisziplinen trainiert.
- Der Trainingsplan für die Wettkampfvorbereitung wird zu gegebener Zeit verteilt.

Mir freue üs uf intensiv i und abwächslig s'riichi Turnstunde mit dir!
s' Leiterteam vor Dameriegi