

| Datum | Veranstaltung | Einlaufen | 1. Lektion 20:15 | 2. Lektion 21:00 | Auslaufen | | |
|------------------|---------------------|-----------|-----------------------------|------------------|-----------|--|---------------|
| August | | | | | | | |
| 25.08.2022 | | Tanja | Tabata | Spiel | | | Tanja |
| September | | | | | | | |
| 01.09.2022 | | Cathlin | Ziele Stuba | Volleyball / STH | | | Corina |
| 08.09.2022 | | Nina | Ausdauer/Stafetten | Akrobatik | | | Lea |
| 15.09.2022 | | Corina | Kugelstossen (Fäzä) | Chränzli | | | Stephi |
| 17./18.09.2022 | Herbstturnfahrt | | | | | | Cathlin |
| 22.09.2022 | | Stephi | Stuba | Chränzli | | | Stuba-Team |
| 29.09.2022 | | Tanja | Stuba | Chränzli | | | Chränzli-Team |
| Oktober | | | | | | | |
| 06.10.2022 | | Nina | Schleuderball (Urs) | Chränzli | | | |
| 07.10.2022 | Herbstversammlung | | | | | | |
| 13.10.2022 | Herbstferien | | | | | | |
| 20.10.2022 | Herbstferien | Cathlin | Chränzli | Spiel | | | |
| 22.10.2022 | Ämtliabig | | | | | | |
| 27.10.2022 | Stellprobe Chränzli | Corina | Chränzli | Chränzli | | | |
| November | | | | | | | |
| 03.11.2022 | | Tanja | Chränzli | Krafttraining | | | |
| 10.11.2022 | Hauptprobe Chränzli | Stephi | Chränzli | Chränzli | | | |
| 11./12.11.2022 | Chränzli | | | | | | |
| 17.11.2022 | | Cathlin | Chränzli | Spiel | | | |
| 19.11.2022 | Chränzli | | | | | | |
| 24.11.2022 | | Lea | Stuba | Sprungkraft/Weit | | | |
| Dezember | | | | | | | |
| 01.12.2022 | | Nina | Wurf/Wurfkraft | Chläusle | | | |
| 03.12.2022 | Chlausabend | | | | | | |
| 08.12.2022 | | Corina | Stuba | Schleuderball | | | |
| 15.12.2022 | | Stephi | Stuba | Stepper / Spiel | | | |
| 22.12.2022 | | Tanja | Spezialtraining / Abschluss | | | | |
| 29.12.2022 | Weihnachtsferien | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------|---------|---------------------|------------------|--|--|--|
| Januar | | | | | | | |
| 05.01.2023 | Weihnachtsferien | | | | | | |
| 12.01.2023 | | Nina | Kugelstossen (Fäzä) | Stuba | | | |
| 19.01.2023 | | Cathlin | Laufschule | Wurf / Wurfkraft | | | |
| 26.01.2023 | | Lea | Sprungkraft / Weit | Stuba | | | |
| 28./29.01.2023 | Skiweekend | | | | | | |
| Februar | | | | | | | |
| 02.02.2023 | | Corina | Stuba | Schleuderball | | | |
| 03.02.2023 | Generalversammlung | | | | | | |