

Alle Angaben ohne Gewähr!!

Datum	Tag	Veranstaltung	Einlaufen (20min)	Lektion 1 (20:20 - 21:05) Halle 1	Halle 2 / evtl. Draussen	Lektion 2 (21:05 - 21:55) Halle 1	Halle 2 / evtl. Draussen
August							
02/08/2022	Di	Sommerferien	Spez.				
05/08/2022	Fr	Sommerferien	Spez.				
09/08/2022	Di	Sommerferien	Spez.				
12/08/2022	Fr	Sommerferien	Spez.				
16/08/2022	Di	Sommerferien	Spez.				
19/08/2022	Fr	Sommerferien	Spez.				
23/08/2022	Di	Kleideranprobe vor Training	Simi	Fit mit Tanja	LA 3 - Kampf training	Spiel	LA 3 - Kampf training
26/08/2022	Fr	LA-Dreikampf	Spez.				
30/08/2022	Di	Kleideranprobe vor Training	Simi	Kugelstossen Probetraining		Konditraining	
September							
02/09/2022	Fr	Kleideranprobe vor Training	Simi	Krafttraining		Spiel	
06/09/2022	Di		TM	SR Probetraining	Konditraining	Koordination	
09/09/2022	Fr		Flo/Sili	Chränzli Männer		Konditraining	
13/09/2022	Di		Renato	Wurf / Speer Einführung	Hoch / Weit Einführung	Chränzli Gemischt	Krafttraining
16/09/2022	Fr		Simi	Chränzli Männer		Krafttraining	
20/09/2022	Di		TM	SR Elemente	Wurfkraft	Krafttraining	
23/09/2022	Fr		Simi	Chränzli Männer		Spiel	
27/09/2022	Di		TM	Ausdauer / Stafetten		Chränzli Gemischt	Spiel
30/09/2022	Fr		Lea/Joel	Chränzli Männer		Sprungkraft	
Oktober							
04/10/2022	Di		Renato	SR Elemente	Hoch / Weit Training	Chränzli Gemischt	Spiel
07/10/2022	Fr	Herbversammlung	Spez.				
11/10/2022	Di	Herbstferien	Spez.				
14/10/2022	Fr	Herbstferien	Spez.				
18/10/2022	Di	Herbstferien	Spez.	SR Elemente	Wurf / Speertraining	Chränzli Gemischt	Spiel
21/10/2022	Fr	Herbstferien	Spez.	Chränzli Männer		Spiel	
25/10/2022	Di		Jimbo	Krafttraining	Chränzli Gemischt	Spiel	Chränzli Gemischt
27/10/2022	Do	Stellprobe Chränzli	Spez.				
28/10/2022	Fr		Simi	Chränzli Männer		Spiel	
November							
01/11/2022	Di		Simi	SR Elemente	Technik Hoch	Chränzli Gemischt	Kraftkondi / Spiel
04/11/2022	Fr		Flo/Sili	Chränzli Männer		Wurfkraft	
08/11/2022	Di		Simi	Chränzli Manne	Chränzli Gemischt	Chränzli Manne	Chränzli Gemischt
10/11/2022	Do	Hauptprobe Chränzli	Spez.				
11/11/2022	Fr	Chränzli	Spez.				
12/11/2022	Sa	Chränzli	Spez.				
15/11/2022	Di		Renato	Chränzli Gemischt	Spiel	Koordination	
18/11/2022	Fr		Simi	Chränzli Manne		Spiel	
19/11/2022	Sa	Chränzli	Spez.				
22/11/2022	Di		Spez.	Spieltturnier			
25/11/2022	Fr		Simi	Krafttraining		Spiel	
29/11/2022	Di		TM	Kugelstossen	SR Elemente	Krafttraining	
Dezember							
02/12/2022	Fr		Renato	Sprungkraft	Wurfkraft	Spiel	
06/12/2022	Di		TM	Ninjabarcour		Spiel	Yoga
09/12/2022	Fr		Simi	Riesentrampolin	Minitramp	Spiel	
13/12/2022	Di		Renato	SR Elemente	Kondi	Sprungkraft	
16/12/2022	Fr		Simi	Generationenturnier			
20/12/2022	Di		Spez.	Klettern / Squaschen			
23/12/2022	Fr		Spez.				
27/12/2022	Di	Weihnachtsferien	Spez.				
30/12/2022	Fr	Weihnachtsferien	Spez.				
Januar							
03/01/2023	Di	Weihnachtsferien	Spez.				
06/01/2023	Fr	Weihnachtsferien	Spez.				
10/01/2023	Di		TM	SR Elemente	Schleuderball	Krafttraining	
13/01/2023	Fr		Lea/Joel	Konditraining		Spiel	
17/01/2023	Di		Renato	Wurf / Speertraining	Hoch / Weittraining	Spiel	
20/01/2023	Fr		Simi	Koordination		Krafttraining	
24/01/2023	Di		TM	SR Elemente	Speertraining	Konditraining	
27/01/2023	Fr		Simi	Krafttraining		Spiel	
31/01/2023	Di		Simi	Kugelstossen / Steintraining		Spiel	

TM		Lea/Joel	
Simon		Nina	
Renato		Chränzli	
Jimbo		Spezialtr.	
Flo/Silas		Spezialprog.	