

Alle Angaben ohne Gewähr!!

Datum	Tag	Veranstaltung	Einlaufen 20min	Lektion 1 / 20:20 - 21:05		Lektion 2 (21:05 - 21:55)	
				Halle 1	Halle 2 / Draussen	Halle 1	Halle 2 / Draussen
<b>August</b>							
01/08/2023	Di	Sommerferien	Spez.				
04/08/2023	Fr	Sommerferien	Spez.				
08/08/2023	Di	Sommerferien	Spez.				
11/08/2023	Fr	Sommerferien	Spez.				
15/08/2023	Di	Sommerferien	Spez.	Stand-Up-Paddle			
18/08/2023	Fr	Sommerferien	Spez.				
22/08/2023	Di		Simon	Saisonsstartstraining (Zweikampf/Teamgeist..)		LA 3-Kampf Training	Spiel
24/08/2023	Do		Tanja	Tabata		Spiele	
25/08/2023	Fr	LA-Dreikampf	Spez.	Wettkampf (kein Training)			
29/08/2023	Di		Alexa	Getustraining (Yannis, Alexa, Anja)		Volleyball (Lea/Nina)	Fit mit Tanja
31/08/2023	Do		Cathlin	Ziele Stuba		Volleyball / Spiel	
<b>September</b>							
01/09/2023	Fr		Simon	Kraftkondi	TSST		Spiel
03/09/2023	So	TSST	Spez.				
05/09/2023	Di		Renato	SR Probetraining	Kondi	Speer	Weitsprung
07/09/2023	Do		Corina	Schleuderball	Hoch (Roli)	Ausdauer / Stafetten	
08/09/2023	Fr		Silas	Wurf / Speer			Spiel
12/09/2023	Di		Extern	Laufschule( Moscho)		Wurf	Kugelstossen (Steno)
14/09/2023	Do		Lea	Stuba		Laufschule / Weitsprung	
15/09/2023	Fr		Silas/Flo	Speer		Kraft	
19/09/2023	Di		Tanja	SR Elemente	Kondi	Technik Hochsprung (Marco)	Schleuderball
21/09/2023	Do		Nina	Speer (Silas/Flo)		Fitnessparcour / Springseilen / Stangenklettern	
22/09/2023	Fr	Helferessen RMS	Spez.	Für OK-RMS			
26/09/2023	Di		Simon	Fitnessparcour / Stangenklettern / Springseilen		Kraft & Dehnen	Spiel
28/09/2023	Do		Cathlin	Kugelstossen (Steno)	Wurf	Stuba	
29/09/2023	Fr		Simon	Hochsprung			Spiel
<b>Oktober</b>							
03/10/2023	Di		Tanja	interner LA 5-Kampf (Fitnessparcour, SS/SK, Speer/Wurf, Hoch/Weit, Kugelstossen/SB)			
05/10/2023	Do		Alexa	Grosses Trampolin / Geräteturnen / Spiele (Alexa, Anja, Corina, Tanja)			
06/10/2023	Fr	Herbstversammlung	Spez.	Obligatorisch für alle Turner*innen!			
10/10/2023	Di	Herbstferien	Spez.				
12/10/2023	Do	Herbstferien	Spez.				
13/10/2023	Fr	Herbstferien	Spez.				
17/10/2023	Di	Herbstferien	Tanja	SR Elemente	Kondi		Spiel
19/10/2023	Do	Herbstferien	Cathlin	Stuba		Kraft / Spiel	
20/10/2023	Fr	Herbstferien	Simon	Kraftkondi			Spiel
24/10/2023	Di		Lea	Sprungkraft / Weit	Wurfkraft	SR Elemente	Kondi
26/10/2023	Do		Corina	Schleuderball	Sprungkraft / Weit	Krafttraining / Dehnen	
27/10/2023	Fr		Renato	Hochsprung			Spiel
28/10/2023	Sa	Ämtliabig	Spez.				
31/10/2023	Di		Extern	T-Bow (extern)			
<b>November</b>							
02/11/2023	Do		Tanja	Aerobic (Lotti)		Stuba	
03/11/2023	Fr		Joel	Hochsprung		Diskus (Marco)	
07/11/2023	Di		Simon	Stafetten / Ausdauer / Koordination (Simi/Tanja)		Pilates (Tanja)	Spiel
09/11/2023	Do		Lea	Laufschule / Kraft		Yoga / Dehnen	
10/11/2023	Fr		Simon	Weitsprung	Speer	Kraftkondi	
14/11/2023	Di		Silas/Flo	Speer	Kugelstossen (Steno)	SR Elemente	Kondi
16/11/2023	Do		Cathlin	Wurf / Wurfkraft		Stuba	
17/11/2023	Fr		Extern	Hürdenlauf (Bruno)			Spiel
21/11/2023	Di		Simon	SR Elemente	Stabhochsprung (Marco)	Yoga	Spiel
23/11/2023	Do		Nina	Kugelstossen (Steno)	STH	Akrobatikteile (Corina/Tanja)	
24/11/2023	Fr		Steno	Kugelstossen (Steno)		Kondi	
28/11/2023	Di		Renato	Schleuderball	Technik Hochsprung (Marco)	SR Elemente	Wurf / Speer
30/11/2023	Do		Corina	Stuba		Pilates / Spiel	
<b>Dezember</b>							
01/12/2023	Fr	Chlausabend	Spez.	kein Training			
05/12/2023	Di		Lea	Weitsprung	Wurf	Konditraining / Laufschule	
07/12/2023	Do		Tanja	Zumba (extern)		Chläusle	
08/12/2023	Fr		Renato	Hochsprung			Spiel
12/12/2023	Di		Tanja	SR Elemente	Kugelstossen (Steno)		Tabata
14/12/2023	Do		Cathlin	Stuba / Getu		Stuba / Getu	
15/12/2023	Fr		Silas/Flo	Speer	Technik Hochsprung (Marco)	Kraftkondi	
19/12/2023	Di		Spez.	Klettern / Squashen Uster			
21/12/2023	Do		Tanja	Spezialtraining / Abschluss			
22/12/2023	Fr		Simon	Abschlusstraining			
26/12/2023	Di	Weihnachtsferien	Spez.	kein Training			
28/12/2023	Do	Weihnachtsferien	Spez.	kein Training			
29/12/2023	Fr	Weihnachtsferien	Spez.	kein Training			
<b>Januar</b>							
02/01/2024	Di	Weihnachtsferien	Spez.	kein Training			
04/01/2024	Do	Weihnachtsferien	Spez.	kein Training			
05/01/2024	Fr	Weihnachtsferien	Extern	Hürdenlauf (Bruno)			Spiel
09/01/2024	Di		Romana	Weihnachtsspecktraining (Crossfit Romana)			
11/01/2024	Do		Lea	Schleuderball	Weitsprung	Stuba	
12/01/2024	Fr		Renato	Hochsprung			Spiel
16/01/2024	Di		Silas / Flo	SR Elemente	Steinheben (Koni)	Wurf / Speer	Weit
18/01/2024	Do		Anja B.	Akro / Getu		Kraft / Spiel	
19/01/2024	Fr		Simon	Wurf / Speer			Spiel
23/01/2024	Di		Tanja	Kugelstossen (Steno)	Sprungkraft	Ninja Parcour / Burgervölk / Riesenmattenlauf	
25/01/2024	Do		Nina	Laufschule	Wurf	Stuba	
26/01/2024	Fr		Silas / Flo	Stabhochsprung (Marco)			Spiel
27/01/2024	Sa	Skiweekend	Spez.				
28/01/2024	So	Skiweekend	Spez.				
30/01/2024	Di		Tanja	SR Elemente	Kondi	Krafttraining / Dehnen	
<b>Februar</b>							
01/02/2024	Do		Tanja	Kugelstossen (Steno)	STH	Stuba	Kraft
02/02/2024	Fr	Generalversammlung	Spez.	Obligatorisch für alle Turner*innen!			
06/02/2024	Di		Nina	SR Elemente	Schleuderball	Geräteturnen	
08/02/2024	Do		Corina	Wurfkraft	Sprungkraft	Pilates / Dehnen	
09/02/2024	Fr		Renato	Hoch / Weit	Wurf	Spiel	
13/02/2024	Di	Sportferien	Spez.	kein Training			
15/02/2024	Do	Sportferien	Spez.	kein Training			
16/02/2024	Fr	Sportferien	Spez.	kein Training			
20/02/2024	Di	Sportferien	Renato	SR Elemente	Sprint	Kraftkondi	
22/02/2024	Do	Sportferien	Cathlin	Stuba	Kraftkondi	Spiel	
23/02/2024	Fr	Sportferien	Extern	Hürdenlauf (Bruno)			Spiel
27/02/2024	Di		Silas / Flo	Wurf	Hoch / Weit		Spiel

Tanja	Lea/Joel
Simon	Nina
Renato	Cathlin
Jonas	Extern
Flo/Silas	Spezial
Corina	Ausfall