

Trainingsplan Mittwoch

Januar – Juli 2019

Mittwoch	Aktive			Frauen		
	was	wann	wo	was	wann	wo
09.01.19	Fitness	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
16.01.19	Outdoorprogramm (Details via Whatsapp)				19.00	draussen
23.01.19	Fitness & Spiel	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
30.01.19	Geräteparcours*	20.15	TH	Turnen*	19.00	DH

06.02.19	Fitness und Ausdauer				19.00	DH
13.02.19	Spieltornier	19.00	DH	Turnen	20.15	TH
20.02.19	M.A.X.®	19.00	DH	Turnen	20.15	TH
27.02.19	FTA* / Fit & Fun*	19.00	DH	Turnen*	20.15	TH

06.03.19	Blackroll®*	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
13.03.19	Spiel	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
20.03.19	Fitness	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
27.03.19	FTA* / Fit & Fun*	20.15	TH	Turnen*	19.00	DH

03.04.19	gemeinsam Fitness oder Aktive draussen (je nach Wetter)				20.15	TH
10.04.19	Spiel	20.15	TH	Turnen	19.00	TH
17.04.19	M.A.X.®	20.15	TH	Turnen	19.00	DH
24.04.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun*	19.00	draussen	Turnen*	19.00	DH

01.05.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
08.05.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
15.05.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
22.05.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
29.05.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun*	19.00	draussen	Turnen*	19.00	DH

05.06.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
12.06.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
19.06.19	Wettkampfvorbereitung FTA / Fit & Fun	19.00	draussen	Turnen	19.00	DH
21.-23.6.19	Eidgenössisches Turnfest					
26.06.19	Spiel und Spass					
03.07.19	Sommerprogramm					

*** DRL-Infos in der Dorfhalle um 20.15 Uhr / während der
Wettkampfvorbereitung um 19.00 Uhr**