

## Trainingsplan bis Karfreitag 2026



Datum		Training / Anlass	Leiter
Di	20.01	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Simon
Fr	23.01	diverse Spiele	Simon
Di	27.01	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Simon
Fr	30.01	Bad Zurzach	Jojo
Di	03.02	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Sandro
Fr	06.02	diverse Spiele	Zoé
Di	10.02	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Atze
Fr	13.02	Volleyball und weitere Spiele	Sina
Di	17.02	Stuba-Wettkampf / Aufbau Schleuderball	Lara + Samira / Mädde
Fr	20.02	LA-Aufbau Hochsprung / Würfkörper + Speer	Lexi / Simon
Di	24.02	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Manu
Fr	27.02	kein Training	
	28/01.03	<b>Skiweekend</b>	Mädde
Di	03.03	Stuba-Wettkampf / Aufbau Schleuderball	Lara + Samira / Mädde
Fr	06.03	LA-Aufbau Hochsprung / Würfkörper + Speer	Lexi / Simon
Sa	07.03	<b>Servieren am Musikchränzli</b>	Sabi
Di	10.03	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Jojo
Fr	13.03	LA-Aufbau Hochsprung / Würfkörper + Speer	Lexi / Simon
Di	17.03	Stuba-Wettkampf / Aufbau Schleuderball	Lara + Samira / Mädde
Fr	20.03	Unihockey und weitere Spiele	Christoph
Di	24.03	Stuba-Wettkampf / Fitness	Lara + Samira / Atze
Fr	27.03	LA-Aufbau Hochsprung / Würfkörper + Speer	Lexi / Simon
Di	31.03	Stuba-Wettkampf / LA-Aussentraining	Lara + Samira / Simon
Do	02.04	Gründonnerstagturnier mit Männerriege	Simon

Nach dem Chränzlittraining legen wir den Fokus auf Spiele, Fitness und LA-Aufbau. Dazu geht das Stufenbarren-Training nahtlos jeden Dienstag weiter.

Bei den Trainings am Dienstag ist der Hauptteil gesplittet. Das Aufwärmen und das Spiel am Schluss kann gemeinsam sein.

Die jeweiligen Trainings-Verantwortlichen sind für einen pünktlichen Beginn, interessante und anstrengende Turnstunden sowie bei Verhinderung für einen Ersatzleiter zuständig.

Ich freue mich auf die Trainings mit euch.

Turnergruss

Simon