

Trainingsplan Aktive 2024 Jan-Juni

Montag	Einturnen	Ring 1: Element	Ring 1: Leiter	Ring 2 Element	Ring 2 Leiter	Abwesend	Ballsportart	Leiter Techniktraining	Fachtest & Schleuderball	Donnerstagtraining	Einwärmen GK	
08.01.2024	Christof	Synch. turnen ab 21:00	Salto gestreckt	Franziska	Auskugeln/Rölleli	Urbi	Tchoukball	Enzo		11.01.2024 GK		
15.01.2024	Carmen	Synch. turnen ab 21:00	Salto gestreckt	Urbi	Rölleli/ Einkugeln	Franziska	Unihockey / Basketball			18.01.2024 Volley		
19.-21.01.24	Skiweekend											
22.01.2024	Nina	Synch. turnen ab 21:00	Salto gestreckt	Franziska	Grätschsturz wechsel	Urbi	Badminton	Christof		25.01.2024 GK		
29.01.2024	Li	Synch. turnen ab 21:00	Salto gestreckt	Urbi	Rölleli/ Einkugeln	Franziska	Fussball / Basketball			01.02.2024 Volley		
05.02.2024	Kim	Synch. turnen ab 21:00	Salto gestreckt	Nina	Rölleli/ Einkugeln	Franziska	Volleyball	Enzo		08.02.2024 GK		
12.02.2024	Ferien											
19.02.2024	Ferien											
26.02.2024	Enzo	Ab 21:15 mit Anstösser	Übungen synchron mit gegenseitigem Anstossen				Tchoukball / Basketball			19:30 Start Training Wettkampf	29.02.2024 Volley	
04.03.2024	Chantal	Ab 21:15 mit Anstösser	Übungen synchron mit gegenseitigem Anstossen				Unihockey	Christof		19:30 Start Training Wettkampf	07.03.2024 GK	
11.03.2024	Christof	Ab 21:15 mit Anstösser	Übungen synchron mit gegenseitigem Anstossen				Badminton / Volleyball			19:30 Start Training Wettkampf	14.03.2024 Volley	
15.03.2024	Generalversammlung											
18.03.2024	Carmen	Ab 21:15 mit Anstösser	Übungen synchron mit gegenseitigem Anstossen				Fussball	Enzo		19:30 Start Training Wettkampf	21.03.2024 GK	
25.03.2024	Ferien											
01.04.2024	Ferien											
08.04.2024	Nina	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Basketball	ohne, ab 21:00 weniger Leute		19:30 Start Training Wettkampf	11.04.2024 Volley	
12.04.2024	Ringtraining Frenkendorf ca 19:30-22:00Uhr, obligatorisch für alle SR-Turner/innen und Anstösser											
15.04.2024	Li	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Tchoukball			19:30 Start Training Wettkampf	18.04.2024 GK	
22.04.2024	Kim	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Unihockey			19:30 Start Training Wettkampf	25.04.2024 Volley	
27.04.2024	Samstagstraining 10:00-15:00Uhr, obligatorisch für alle SR,GK, FTA, SB und Anstösser											
29.04.2024	Enzo	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Badminton			19:30 Start Training Wettkampf	02.05.2024 GK	
06.05.2024	Chantal	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Fussball			19:30 Start Training Wettkampf	09.05.2024 Auffahrt	
13.05.2024	Christof	obligatorisches Training, Wettkampfvorbereitung				Volleyball			19:30 Start Training Wettkampf	16.05.2024 Volley		
20.05.2024	Pfingsten											
26.05.2024	KMWV Ormalingen											
27.05.2024	Carmen	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Basketball			19:30 Start Training Wettkampf	30.05.2024 Volley	
03.06.2024	Nina	Ab 21:00 mit Anstösser	Zur Musik ganze Choreographie, ab 21:00Uhr mit Anstösser				Tchoukball			19:30 Start Training Wettkampf	06.06.2024 GK	
10.06.2024	Li	obligatorisches Training, Wettkampfvorbereitung				Unihockey			19:30 Start Training Wettkampf	13.06.2024 obligatorisches Training, Wettkampfvorbereitung auch für SR!		
15.+16.06.24	Bügla Domat/Ems											
17.06.2024	Kim	obligatorisches Training, Wettkampfvorbereitung				Badminton			19:30 Start Training Wettkampf	20.06.2024 obligatorisches Training, Wettkampfvorbereitung auch für SR		
21.-23.06.24	RTF Ettingen											
24.06.2024		Vereinsmeisterschaft					Vereinsmeisterschaft				27.06.2024 Volley	
01.07.2024	Sommerferien											
08.07.2024	Sommerferien											
12.+13.07.24	Streetfoodfestival Helfereinsatz											
15.07.2024	Sommerferien											
22.07.2024	Sommerferien											
29.07.2024	Sommerferien											
01.08.2024	1.August Helfereinsatz											