

Trainingsplan

	Zeit	MI26.08.2026				FR28.08.2026				MI02.09.2026				FR04.09.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	David				Lorin				Fabienne				Lena			
05.09. Kantonale Gerätemeisterschaften + SM Steinstossen																	
Lektion 1	2000 – 2035		Tae SM	Tae Nicht-SM (Giulia)	LA Einzel	GK	TAe SM	FTU Parcours	LA Einzel	RE	TAe SM		LA Einzel		TAe SM	Tae Nicht-SM (Giulia)	LA Einzel
Lektion 2	2040 – 2115	GK	Tae SM	Spiel: Unihockey	LA Einzel	RE	TAe SM	Stabi (Beni)	LA Einzel	Getu Einzel	TAe SM	Spiel	LA Einzel	RE	TAe SM		Spiel: Frisbee
Lektion 3	2120 – 2150	RE	AeP / 3er Team		Spiel	Medizinball (Vera)	AeP / 3er Team		Spiel: Volleyball	Sprungkraft (Laurin)	AeP / 3er Team		Bergläufe	GK	AeP / 3er Team	Stabi (Beni)	LA Einzel
Restaurant						Gemeindehaus								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI09.09.2026				FR11.09.2026				MI16.09.2026				FR18.09.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Lukas W.				Silvan				Andi				Lukas F.			
19.09. LMM Final / 20.09. TAe Trainingstag																	
Lektion 1	2000 – 2035	GK	TAe SM	FTU	LA Einzel	Sprungkraft (Laurin)	TAe SM	TAe Nicht-SM		TAe Nicht-SM		TAe SM	LA Einzel	RE		TAe SM	Laufschule
Lektion 2	2040 – 2115	RE	TAe SM	Stabi (Beni)	Spiel	GK	TAe SM	Unihockey Spiel	LA Einzel	RE	Stabi (Giulia)	TAe SM	LA Einzel	GK	FTU	TAe SM	LA Einzel
Lektion 3	2120 – 2150	Medizinball (Vera)	AeP / 3er Team		Lockerer Lauf	RE	AeP / 3er Team	Spiel: Smolball		GK	Spiel	AeP / 3er Team	LA Einzel			AeP / 3er Team	Lauf + Blackroll
Restaurant						Bowling Five								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI23.09.2026				FR25.09.2026				MI30.09.2026				FR02.10.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Tim				Beni											
26./27.09. TurnfahrtHerbstferien 1. Woche – Hallen geschlossenHerbstferien 1. Woche – Hallen geschlossen 03.10. Hochzeit Ariane + Benjamin																	
Lektion 1	2000 – 2035	TAe Nicht-SM	FTU Parcours	TAe SM	Laufschule	Turnshow		AeP / 3er Team	Reaktion (Beni)								
Lektion 2	2040 – 2115	GK	Medizinball	TAe SM		RE		TAe SM	LA Einzel								
Lektion 3	2120 – 2150	RE	Stabi (Vera)	AeP / 3er Team	Lauf	Spiel: Volleyball	TAe Nicht-SM	TAe SM									
Restaurant						Bowling Five											

Trainingsplan

	Zeit	MI07.10.2026				FR09.10.2026				MI14.10.202				FR16.10.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Laurin				Andrin				Bettina				Janis			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	FTU	T Ae SM	Koordination (Beni)	Sprungkarft (Laurin)	T Ae SM	T Ae Nicht-SM		Blocks/ Reaktion (Beni)	T Ae SM	T Ae Nicht-SM		Turnshow	Medizinball (Beni)	T Ae SM	
Lektion 2	2040 – 2115	RE	Stabi (Giulia)	T Ae SM		GK	T Ae SM	Unihockey Spiel		RE	T Ae SM	Stabi (Vera)		GK	T Ae SM	FTU	Treppe (Laurin)
Lektion 3	2120 – 2150	Spiel		AeP / 3er Team		RE	AeP / 3er Team		Bergläufe / Lockerer Lauf	GK	AeP / 3er Team	FTU	Lockerer Lauf (Beni)	Turnshow	AeP / 3er Team		Intervalle (Beni)
Restaurant						Bowling Five								Bowling Five			