

Trainingsplan

	Zeit	MI21.10.2026				FR23.10.2026				MI28.10.2026				FR30.10.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Andrea				Carlotta				Julie				Miriam			
24./25.10. SM Aerobic Aarau																	
Lektion 1	2000 – 2035	Koordination (Vera)	TAe SM	Turnshow Männer		RE	TAe SM	Stabi (Giulia)		Turnshow Mixed	Hochsprung (Laurin)			Chilbi	Turnshow Mixed	Sprungkraft (Laurin)	
Lektion 2	2040 – 2115	Turnshow Mixed	TAe SM	Spiel		Turnshow Mixed	TAe SM	Laufschule / Reaktion (Laurin)		RE	Kugel Technik (Vera)	Smolball		Chilbi	GK	Beweglichkeit (Miri)	
Lektion 3	2120 – 2150	Kraft / Ausdauer (Beni)	AeP / 3er Team			Spiel	AeP / 3er Team	Turnshow Männer			Kraft Oberkörper (Vera)	Turnshow Männer	Lauf & Cooldown	Chilbi	Kraftcircuit (Alina)	Turnshow Männer	
Restaurant						Bowling Five								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI04.11.2026				FR06.11.2026				MI11.11.2026				FR13.11.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Amélie				Luca				Noemi				Livia			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	Weitsprung Technik (Laurin)	Stabi		Medizinball (Vera)	Turnshow Männer	Unihockey		Schwunggymnastik Hürden (Vera)	T Ae	Turnshow Männer		RE	Kugel (Vera)	Spiel	
Lektion 2	2040 – 2115	RE	Kugel Technik (Vera)	Turnshow Männer		Turnshow Mixed			Sprint DFH (Beni)	Turnshow Mixed	Stabi (Sarah)			Turnshow Männer	Sprungkraft (Vera)		
Lektion 3	2120 – 2150	Turnshow Mixed	Kraft (Hantel) (Laurin)			Turnshow Mixed			Sprint DFH (Beni)	GK	Unihockey			Turnshow Mixed			Lauf
Restaurant						Bowling Five								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI18.11.2026				FR20.11.2026				MI25.11.2026				FR27.11.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Sina				Mila				Hauptprobe Turnshow				Turnshow			
Lektion 1	2000 – 2035	RE	Koordination & Reaktion (Beni)			GK	Weitsprung Technik (Beni)	Stabi (Giulia)									
Lektion 2	2040 – 2115	Turnshow Mixed	Kraft Oberkörper (Vera)			Turnshow Mixed	Medizinball (Beni)										
Lektion 3	2120 – 2150	Turnshow Mixed	Turnshow Männer		Lauf & Cooldown	Turnshow Männer	TAe	Beweglichkeit (Vera)									
Restaurant						Bowling Five											

Trainingsplan

	Zeit	MI02.12.2026				FR04.12.2026				MI09.12.2026				FR11.12.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB/ AU	DS	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Spielturnier				Chlaushock				Laura				Supporter/Member-Anlass			
DS -> Dreispitz																	
Lektion 1	2000 – 2035									Schwunggymnastik Hürden (Vera)			Getu				
Lektion 2	2040 – 2115									Weitsprung (Laurin)	Unihockey		Getu				
Lektion 3	2120 – 2150									Kugel Technik (Vera)		Bergläufe	Getu				
Restaurant																	

Trainingsplan

	Zeit	MI16.12.2026				FR18.12.2026				MI23.12.2026				FR25.12.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Felix				Ariane				Beni				Weihnachten, kein Training			
GETU Weihnachtsturnen – EL im HB																	
Lektion 1	2000 – 2035	RE	FTA	Stabi (Leni)	Ausdauer Intervall (Laurin)	TAe	Reaktion/ Sprint (Beni)			Kraft / Ausdauer (Beni)							
Lektion 2	2040 – 2115	GK	FTU	Koordination (Beni)		RE	Sprungkraft (Laurin)			Spiel	Spiel						
Lektion 3	2120 – 2150	TAe	Spiel			GK	FTU		Lockerer Lauf	Spiel	Spiel						
Restaurant						Bowling Five				Glühweinstand							