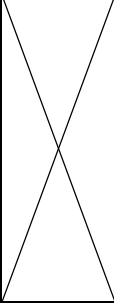


Trainingsplan

	Zeit	MI 11.12.2024				FR 13.12.2024				MI 18.12.2024				FR 20.12.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Kevin				Ariane				EL HB : Vera				Weihnachtsturnen TVT Spiel & Spass			
		Weihnachtsturnen Getu															
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae*	Einzel (Turnwettkampf (TW))	Reaktion/ Koordination (Beni)		GK: Spannung/Haltung (Ariane)	FTU	Stabi (Beni)			Start/ Sprint (Beni)	FTA: Dodgeball		Inhalt: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Ballgefühl, Koordination, Spannung, Glück, Wissen, etc.			
Lektion 2	2040 – 2115	GK	Medizinball (Vera)	FTU: Unihockey		RE	FTA		Laufschule & Blocks (Beni)	GK	Kugel (Vera)	FTU					
Lektion 3	2120 – 2150	RE		FTA: Smolball	Lauf	T Ae	Alternative?		Wurf (Lukas) / Weitsprung (Beni) /	T Ae		Blackroll (nach Lauf)	Bergläufe oder Lauf*				
Restaurant						Restaurant Freihof								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI 08.01.2025				FR 10.01.2025				MI 15.01.2025				FR 17.01.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Laurin				Obligatorischer Infoanlass ETF				Melani				Patrick L.			
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae	Weitsprung (Laurin)*	Smollball		Obligatorischer Infoanlass ETF Start: 19.45 Uhr Reckenhalle				Getu Einzel/ TW	Koordination (Beni)	T Ae Einzel/ Paar		RE	FTA	Stabi MZB (Vera)	
Lektion 2	2040 – 2115	RE	Medizinball (Vera)	FTA		EL				RE	Kugel (Vera)	FTA: Smolball		GK			STV PS-Wechsel/ Sprint (Beni) FTU
Lektion 3	2120 – 2150	GK	FTU	Stabi (Beni)	Lauf	Getu Einzel/ TW	T Ae Einzel/ Paar	Spiel		Sprungkraft (Laurin)*	Alternative	T Ae		T Ae			Stehvermögen (Beni)*/ Alternative?
Restaurant						Restaurant Gemeindehaus								Bar Chränzli Beringen			

Trainingsplan

	Zeit	MI 22.01.2025				FR 24.01.2025				MI 29.01.2025				FR 31.01.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
EL	1940 – 2000	Giulia				Leni				Sportferien SH							
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae	Reaktion/ Koordination (Beni)	Alternative		Getu Einzel/ TW	LA Einzel	T Ae Einzel									
Lektion 2	2040 – 2115	RE / Stabi (Beni)	Hochsprung (Marc)	FTA		GK	FTU		Wurf (Vera) / Weitsprung (Laurin)								
Lektion 3	2120 – 2150	GK	FTU: Unihockey		Lockerer Lauf	T Ae	Alternative?		STV PS-Wechsel/ Sprint (Beni)								
Restaurant						Bowling Five											