

Januar bis April

Di. & Fr. 20:00-21:40



Datum	Einlaufen	Trainingsthemen
-------	-----------	-----------------

Obligatorisch	Anlässe	Samstagstraining	Ferien
SR = Schaukelring		TAe=Team Aerobic	
GYM = Gymnastik		LA= Leichtathletik	
FTU=Fachtest Unihockey		FTA= Fachtest Allround	
JM= Jahresmeisterschaft			
LMM= Leichtathletik Mehrkampf Meisterschaft			

**Bringt jeweils die Aussenkleider mit. Abmeldungen für Turnproben an Simon Leu melden.
+41 79 726 07 93, leu92simi@hotmail.com**

Jeweils am Freitag treffen wir uns nach dem Training im FC Beizli.

Samstag, 4. Januar 2025	Nicola W.	STV am EVZ Match			
Dienstag, 7. Januar 2025	Sonja A.	Simi		Priska	
		Winterwanderung auf die Rigi (19:30 HLB)		TAe	
Freitag, 10. Januar 2025	Corinne A.	Simi	Simi	Marcel	Sarah, Marco
		Ballstafette	Langlauf-Prep.	FTA	SR
Samstag, 11. Januar 2025		Samstagstraining SR 09:00 - 12:00			
Sonntag, 12. Januar 2025	Simon L.	Langlaufevent Andermatt			
Dienstag, 14. Januar 2025	Elena K.	Céline, Patrizia			Jörg A.
		GYM	JM Hindernislauf		Pilates
Freitag, 17. Januar 2025	Larissa K.	Priska	Priska	Marcel	Nicola & Simi
		Fussstabilisation	TAe	FTU	LA/LMM
Dienstag, 21. Januar 2025	Michelle W.	Sarah, Marco	Basket mit		
		SR	Basket Bueri		
Freitag, 24. Januar 2025	Luca W.	Patrizia	Céline, Patrizia	Nicola & Simi	
		Arme & Schultern	GYM	LA/LMM	
Dienstag, 28. Januar 2025	Seline V.	Priska	Marcel		Jörg A.
		TAe	HIIT		Pilates
Freitag, 31. Januar 2025	Julian S.	Sarah, Marco	Nicola & Simi	Marco B.	
		SR	LA/LMM	Krafraum	
Dienstag, 4. Februar 2025	Laura H.	Marcel	Marcel	Céline, Patrizia	Corinne B.
		Koordination	FTA	GYM	Schnelligkeit & Reaktion
Freitag, 7. Februar 2025	Adriana S.	Priska	Marcel	Marc S.	
		TAe	FTU	Laufspiele	

Dienstag, 11. Februar 2025	Oliver S.	Sarah, Marco SR	Nicola & Simi LA/LMM	freies Training draussen	Fasnacht Wagenbau
Freitag, 14. Februar 2025	Amanda G.	Céline, Patrizia GYM	Nicola & Simi LA/LMM		Fasnacht Wagenbau
Samstag, 15. Februar 2025		Kinderumzug & Monster Virus			
Dienstag, 18. Februar 2025	Patrick B.	Priska TAe	Marcel FTU	Simi Golden Circle	
Freitag, 21. Februar 2025		Sarah, Marco SR	Marcel FTA	Nicola & Simi LA/LMM	
Samstag, 22. Februar 2025 bis Sonntag, 9. März 2025		Fasnachtsferien (kein Training)			
Dienstag, 11. März 2025	Sarah Z.	Priska TAe	Marcel FTU	Stefani H. Völkturnier	Jörg A. Pilates
Freitag, 14. März 2025	Daniela S.	Nicola Beinmuskulatur	Céline, Patrizia GYM	Marcel FTA	Nicola & Simi LA/LMM
Samstag, 15. März 2025		Team Aerobic Workshop in Buchrain Samstagstraining SR 09:00 - 12:00			
Dienstag, 18. März 2025	Lena K.	Marco Rumpfkraft	Sarah, Marco SR	Simi Hügelläufe	Jörg A. Pilates
Freitag, 21. März 2025	Fabian V.	Céline, Patrizia GYM	Marcel FTU	Nicola & Simi LA/LMM	
Dienstag, 25. März 2025	Laura D.R.	Priska TAe	Nicola & Simi LA/LMM	Michael F. Spiele	
Freitag, 28. März 2025	Sascha S.	Sarah, Marco SR	Marcel FTA	Simi 7-Sieche	
Samstag, 29. März 2025 Samstag, 30. März 2025	Heinz A.	Skiveekend mit JM Skirennen			
Dienstag, 1. April 2025	Lukas S.	Sarah, Marco SR	Nicola & Simi LA/LMM	freies Training draussen	
Freitag, 4. April 2025	Pascal W.	Patrick S. Bänker Training			Jörg A. Pilates
Samstag, 5. April 2025 Samstag, 6. April 2025	Simon L.	Trainingsweekend in Sarnen			
Dienstag, 8. April 2025	Manuel S.	Céline, Patrizia GYM 20:15-21:00	Priska TAe 21:00-21:40	Nicola & Simi LA/LMM	
Freitag, 11. April 2025	Quirin G.	GYM, Tae Abendmeeting	Marcel FTA	Simi Hyrox	Sarah, Marco SR (optional)

Dienstag, 15. April 2025	Mara M.	Sarah, Marco	Nicola & Simi	Alexandra M.	
		SR	LA/LMM	Fit zu Ostern	

Freitag, 18. April 2025		Karfreitag (kein Training)			
-------------------------	--	----------------------------	--	--	--