

# TRAININGSPLAN JANUAR - FEBRUAR 2025

## LEGENDE LEITER:

ANDRIN SCHMUCKI	OT	AS	LUKAS SCHMUCKI	STEINHEBEN	LS
JAN STUCKI	VIZE OT	JS	NADINE STUCKI	GYM BÜHNE	NS
MARCEL BRUNNER	PS 80M	MB	JANINE RAST	GYM KLEINFELD	JAR
TIMO SCHMUCKI	PS 80M	TS	NICOLE RUOSS	GYM KLEINFELD	NR
NOÉ BALGA	SCHLEUDERBALL	NB	MARIA KISTLER	SCHAUKELRING	MK
JOEL ROMER	SCHLEUDERBALL	JOR	TIMON BALGA	SCHAUKELRING	TB
LUCA DIETHELM	STEINSTOSSEN	LD			
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
<b>DI, 07.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 10.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>	<b>ISEBÄHNLI</b>
KICKOFF TRAINING UND PERSÖNLICHE GESPRÄCHE	19.30 - 21:55	JS	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	JOR
			SR - GYB	19:50 - 20:50	TB - NS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	JAR - JOR
			ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
MZH BESETZT			SAMSTAG: GV		
<b>DI, 14.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 17.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>	<b>RABEN</b>
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	MB	KEGELABEND		YANNICK
SR - GYB	19:50 - 20:50	MK - NS	INFOS FOLGEN		
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	NR - MB			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
<b>DI, 21.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 24.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>	<b>FRIGG</b>
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TS	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	MK
SR - GYB	19:50 - 20:50	TB - NS	SR - GYB	19.50 - 20.50	MK - NS
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	JAR - TS	POWER - SESSION	20.55 - 21.55	FLAVIAN
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
<b>DI, 28.01.2025</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 31.01.2025</b>		<b>FROHSINN</b>
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	NB	EINLAUFEN	19.30 - 19.45	JS
SR - GYB	19:50 - 20:50	MK - NS	LA / NT - GYK	19.50 - 20.50	TB - NR
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	JAR - NB	POWER - SESSION	20.55 - 21.55	JS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS

**DAS TRAINING GEHT VON 19.30 UHR BIS 22:00 UHR! ES GIBT AUCH FÜR DICH EIN PROGRAMM, AUCH WENN DU NICHT ALLE DISZIPLINEN TURNST.**

**MUSST DU IN EINEM TRAINING FRÜHER GEHEN, SO KOMMST DU ZUERST BEI MIR (ANDRIN) VORBEI, ANSTATT EINFACH DIE HALLE ZU VERLASSEN.**

**DAS TRAINING BEGINNT PÜNKTLICH UM 19.30 UHR. BITTE SEID 5 MIN VORHER BEREIT!**

# TRAININGSPLAN JANUAR - FEBRUAR 2025

DI, 04.02.2025			FR, 07.02.2025		
ZEIT			ZEIT		ISEBÄHNLI
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	LD	EINLAUFEN	19.30 - 19.45	LS
SR - GYB	19:50 - 20:50	MK - NS	SR - GYB	19.50 - 20.50	TB - NS
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	NR - LD	POWER - SESSION	20.55 - 21.55	SEAN
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
DI, 11.02.2025			FR, 14.02.2025		
ZEIT			ZEIT		RABEN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	NR	SPEZIALPROGRAMM		
SR - GYB	19:50 - 20:50	MK - NR	TRAINING IN FILZBACH		
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	NR - LS			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
DI, 18.02.2025			FR, 21.02.2025		
ZEIT			ZEIT		FRIGG
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	JAR	EINLAUFEN	19.30 - 19.45	NS
SR - GYB	19:50 - 20:50	TB - NS	LA/NT - GYK	19.50 - 20.50	NB - JAR
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	JAR - TS	POWER - SESSION	20.55 - 21.55	MICHELLE
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS
MZH BESETZT			MZH BESETZT		
DI, 25.02.2025			FR, 28.02.2025		
ZEIT			ZEIT		FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TB	MASKIERTE TURNSTUNDE		
SR - GYB	19:50 - 20:50	TB - NR	SPIEL & SPASS	19.30 UHR	AS
GYK - LA/NT	20:55 - 21:55	NR - MB			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			

**DAS TRAINING GEHT VON 19.30 UHR BIS 22:00 UHR! ES GIBT AUCH FÜR DICH EIN PROGRAMM, AUCH WENN DU NICHT ALLE DISZIPLINEN TURNST.**

**MUSST DU IN EINEM TRAINING FRÜHER GEHEN, SO KOMMST DU ZUERST BEI MIR (ANDRIN) VORBEI, ANSTATT EINFACH DIE HALLE ZU VERLASSEN.**

**DAS TRAINING BEGINNT PÜNKTLICH UM 19.30 UHR. BITTE SEID 5 MIN VORHER BEREIT!**