

TRAININGSPLAN AUGUST - SEPTEMBER 2024

DI, 03.09.2024	ZEIT	
SR - GYB - (FIT UND FUN)	19.30 - 20:40	TB - NS
GYK - (FIT UND FUN)	20:45 - 21:55	NB - JS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 10.09.2024	ZEIT	
TURNSTAND	19:30 - 22:00	AS
IN DER TURNHALLE		
FÜR ALLE OBLIGATORISCH!		
DANACH: SPIEL		
DI, 17.09.2024	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TS
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	MK - NS
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - TS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 24.09.2024	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	LS
SR - (GYM NES)	19:50 - 20:50	MK - NB
GYM - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - LS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS

SA / SO: SM IN ZUCHWIL

DO, 05.09.2024	ZEIT	
GYK - (FIT UND FUN)	19.30 - 20:40	NB - LS
SR - GYB - (FIT UND FUN)	20:45 - 21:55	TB - NS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
SCHNUPPERTRAINING / ALTE HALLE BESETZT!		
FR, 13.09.2024	ZEIT	RABEN
EINLAUFEN	19:30 - 19:40	JS
PENDELSTAFETTE	19.45 - 20.05	TS - MB
SCHLEUDERBALL	20.10 - 20:30	LS
STEINHEBEN	20:35 - 20:55	LS
SCHAUKELRINGE	21:00 - 21:25	TB - MK
GYMNASTIK	21:30 - 21:55	NB - NS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
FR, 20.09.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	JONAS R.
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NB
KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	JONAS R.
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
FR, 27.09.2024	ZEIT	FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	DOMINIC D.
GYM - LA/NT	19:50 - 20:50	NS - LS
KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	DOMINIC D.
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS

DIE KLAMMERN BEDEUTEN **NICHT**, DASS DIE LEKTIONEN UNWICHTIG SIND, SONDERN NUR ZWEITE PRIORITÄT, D.H. SR HAT VORRANG VOR GYM.

NES = NEUEINSTEIGER

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.

ABMELDUNGEN BIS SPÄTESTENS **22:00 UHR DES VORTAGES** FÜR JEDE DISZIPLIN SEPARAT AN UNTENSTEHENDE KONTAKTPERSONEN.

SR BIETET EIN WEITERES EINZELTRAINING JEWEILS AM MITTWOCH VON 20:00 UHR BIS 22:00 UHR AN. ANMELDUNGEN AN MARIA.

Gymnastik Kleinfeld (GyK)	Gymnastik Bühne (GvB)	Schaukel- ringe (SR)	Sprint (PS)	Steinheben (STH) und Schleuderball (SB)
Nicole Büsser 079 942 68 45	Nadine Stucki 079 658 23 99	Maria Kistler 079 524 62 01	Marcel Brunner 079 661 35 75	Lukas Schmucki 079 650 81 99

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

TRAININGSPLAN OKTOBER - NOVEMBER 2024

LEGENDE LEITER:

ANDRIN SCHMUCKI	OT	AS	NADINE STUCKI	GYM BÜHNE	NS
JAN STUCKI	VIZE OT	JS	NICOLE BÜSSER	GYM KLEINFELD	NB
MARCEL BRUNNER	PS 80M	MB	MARIA KISTLER	SCHAUKELRING	MK
TIMO SCHMUCKI	PS 80M	TS	TIMON BALGA	SCHAUKELRING	TB
LUKAS SCHMUCKI	SCHLEUDERBALL	LS			
LUKAS SCHMUCKI	STEINHEBEN	LS			
DI, 01.10.2024	ZEIT		FR, 04.10.2024	ZEIT	RABEN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	MB	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	DAMARIS
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	MK - NS	SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NB
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - MB	KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	DAMARIS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 08.10.2024	ZEIT		FR, 11.10.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	NB	AUFSTELLEN FÜR CHILBI		
SR - (GYM NES)	19:50 - 20:50	MK - NB	OBLIGATORISCH FÜR ALLE!		
GYM - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - TS			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			
DI, 15.10.2024	ZEIT		FR, 18.10.2024	ZEIT	FRIGG
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	NS	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	JOEL
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	MK - NS	SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NB
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - LS	KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	JOEL
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 22.10.2024	ZEIT		FR, 25.10.2024		FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	MK	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	YANNICK L.
SR - (GYM NES)	19:50 - 20:50	MK - NB	GYM - LA/NT	19:50 - 20:50	NS - LS
GYM - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - MB	KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	YANNICK L.
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS

CHILBI REICHNBURG

ALTE HALLE BESETZT!

TRAININGSPLAN OKTOBER - NOVEMBER 2024

DI, 29.10.2024	ZEIT		FR, 01.11.2024	ZEIT	RABEN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TB	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	STEFFI M.
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NS	SR - (GYM)	19:50 - 20:50	MK - NB
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - TS	KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	STEFFI M.
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 05.11.2024	ZEIT		FR, 08.11.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	AS	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	JS
SKITURNEN	19:50 - 21:00	AS	SR - (GYM NES)	19:50 - 20:50	TB - NB
FIT AND FUN	21:05 - 21:55	MB	GYM - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - JS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 12.11.2024	ZEIT		FR, 15.11.2024	ZEIT	FRIGG
EINLAUFEN	19.30 - 19:45		JASSABEND		
SKITURNEN	19:50 - 21:00				
SR - (GYM)	21:05 - 21:55	MK - NB			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			
			KSTV VOLLEYBALLTURNIER		
DI, 19.11.2024	ZEIT		FR, 22.11.2024	ZEIT	RABEN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45		EINLAUFEN	19.30 - 19:45	MB
SKITURNEN	19:50 - 21:00		SR - (GYM NES)	19:50 - 20:50	MK - NB
FIT AND FUN	21:05 - 21:55	TS	GYM - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - MB
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 26.11.2024	ZEIT		FR, 29.11.2024	ZEIT	FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45		EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TS
SKITURNEN	19:50 - 21:00		SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NS
FIT AND FUN	21:05 - 21:55	LS	GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - TS
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS

DIE KLAMMERN BEDEUTEN NICHT, DASS DIE LEKTIONEN UNWICHTIG SIND, SONDERN NUR ZWEITE PRIORITÄT, D.H. SR HAT VORRANG VOR GYM.

NES = NEUEINSTEIGER

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.

ABMELDUNGEN BIS SPÄTESTENS **22:00 UHR DES VORTAGES** FÜR JEDE DISZIPLIN SEPARAT AN UNTENSTEHENDE KONTAKTPERSONEN.

SR BIETET EIN WEITERES EINZELTRAINING JEWEILS AM MITTWOCH VON 20:00 UHR BIS 22:00 UHR AN. ANMELDUNGEN AN MARIA.

Gymnastik Kleinfeld (GyK)	Gymnastik Bühne (GyB)	Schaukel- ringe (SR)	Sprint (PS)	Steinheben (STH) und Schleuderball (SB)
Nicole Büsser 079 942 68 45	Nadine Stucki 079 658 23 99	Maria Kistler 079 524 62 01	Marcel Brunner 079 661 35 75	Lukas Schmucki 079 650 81 99

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

TRAININGSPLAN DEZEMBER 2024

LEGENDE LEITER:

ANDRIN SCHMUCKI	OT	AS	NADINE STUCKI	GYM BÜHNE	NS
JAN STUCKI	VIZE OT	JS	NICOLE BÜSSER	GYM KLEINFELD	NB
MARCEL BRUNNER	PS 80M	MB	MARIA KISTLER	SCHAUKELRING	MK
TIMO SCHMUCKI	PS 80M	TS	TIMON BALGA	SCHAUKELRING	TB
LUKAS SCHMUCKI	SCHLEUDERBALL	LS			
LUKAS SCHMUCKI	STEINHEBEN	LS			
DI, 03.12.2024	ZEIT		FR, 06.12.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
EINLAUFEN	19.30 - 19:45		CHLAUSABEND		
SKITURNEN	19:50 - 21:00		INFOS FOLGEN		
SR - (GYM)	21:05 - 21:55	TB - NB			
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			
DI, 10.12.2024	ZEIT		FR, 13.12.2024	ZEIT	FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	NS	EINLAUFEN	19.30 - 19:45	SEAN
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NS	SR - (GYM)	19:50 - 20:50	MK - NS
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NB - TS	KRAFT / SPIEL	20:55 - 21:55	SEAN
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS	ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS
DI, 17.12.2024	ZEIT		FR, 20.12.2024	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	TB	TEAMABSCHLUSSABEND	19:30 - 22:00	AS
SR - (GYM)	19:50 - 20:50	TB - NB	INFOS FOLGEN		
GYM NES - LA/NT	20:55 - 21:55	NS - MB		ODER ES MINÜTELI, ZWEI LÄNGER... ;-)	
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS			

DIE KLAMMERN BEDEUTEN NICHT, DASS DIE LEKTIONEN UNWICHTIG SIND, SONDERN NUR ZWEITE PRIORITÄT, D.H. SR HAT VORRANG VOR GYM.

NES = NEUEINSTEIGER

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.

ABMELDUNGEN BIS SPÄTESTENS **22:00 UHR DES VORTAGES** FÜR JEDE DISZIPLIN SEPARAT AN UNTENSTEHENDE KONTAKTPERSONEN.

SR BIETET EIN WEITERES EINZELTRAINING JEWEILS AM MITTWOCH VON 20:00 UHR BIS 22:00 UHR AN. ANMELDUNGEN AN MARIA.

Gymnastik Kleinfeld (GyK)	Gymnastik Bühne (GvB)	Schaukel- ringe (SR)	Sprint (PS)	Steinheben (STH) und Schleuderball (SB)
Nicole Büsser 079 942 68 45	Nadine Stucki 079 658 23 99	Maria Kistler 079 524 62 01	Marcel Brunner 079 661 35 75	Lukas Schmucki 079 650 81 99

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