

# TRAININGSPLAN APRIL - MAI 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			
			SA: TRAINING SCHAUKELRINGE		
<b>DI, 30.04.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 03.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>	<b>FRIGG</b>
SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS	SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS
GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS	GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NB	SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS	ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS
MI: SCHLÜDERCUP			SA: TRAINING GYMNASTIK BÜHNE		
<b>DI, 07.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 10.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>	<b>RABEN</b>
SB - (GYB)	19.30 - 20:10	LS - NS	SB - (GYK)	19.30 - 20:10	LS - NB
SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS	SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS
GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - TS - LS	GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - TS - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS	ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS
			SA: KVM IN BUTTIKON		
<b>DI, 14.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>Do, 16.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>	
GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - MB - LS	GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - MB - LS
SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS	SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NS	SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS	ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS
			SA: GLARNER VERBANDSTURNTAG		
<b>DI, 21.05.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>Do, 23.05.2024</b>		
SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS	SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS
GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS	GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NB	SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS	ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	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. 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.

**TRAININGSPLAN APRIL - MAI 2024**

DI, 28.05.2024	ZEIT	
SB - (GYB)	19.30 - 20:10	LS - NS
SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS
GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - TS - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

DI, 04.06.2024	ZEIT	
GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - MB - LS
SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

DI, 11.06.2024	ZEIT	
SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS
GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

DI, 18.06.2024	ZEIT	
SB - (GYB)	19.30 - 20:10	LS - NS
SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS
GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - TS - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

DI, 25.06.2024	ZEIT	
GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - TS - LS
SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS
SB - (GYB)	21:20 - 22:00	LS - NS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

DI, 02.07.2024	BEACHVOLLEYBALLTRAINING
	19.30 - DUNKEL

FR, 31.05.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
SB - (GYK)	19.30 - 20:10	LS - NB
SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS
GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - TS - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

ALTE HALLE BESETZT!

FR, 07.06.2024	ZEIT	FROHSINN
GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - MB - LS
SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS
SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

ALTE HALLE BESETZT!

SA: EINZELWETTKAMPF KTF EINSIEDELN

FR, 14.06.2024	ZEIT	
SR - GYB	19.30 - 20:25	TB - NS
GYK - PS - STH	20:30 - 21:15	NB - MB - LS
SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

KTF EINSIEDELN VEREINSWETTKAMPF

Do, 20.06.2024	ZEIT	
SB - (GYK)	19.30 - 20:10	LS - NB
SR - GYB	20:15 - 21:10	MK - NS
GYK - PS - STH	21:15 - 22:00	NB - MB - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

KTF BENKEN VEREINSWETTKAMPF

Do, 27.06.2024		
GYK - PS - STH	19.30 - 20:15	NB - MB - LS
SR - GYB	20:20 - 21:15	MK - NS
SB - (GYK)	21:20 - 22:00	LS - NB
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

FR, 05.07.2024	BEACHCUP
	INFOS FOLGEN

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)	Schaukelringe (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