

# Trainingsplan 2019 1. Halbjahr

| Datum:      | Wer?            | Was?                         |
|-------------|-----------------|------------------------------|
| 04.01.19    | Kilian          | Speck weg!                   |
| 11.01.19    | André           | Unihockey                    |
| 18.01.19    | Gisela          | Volleyball                   |
| 25.01.19    | ???             | Ausdauer und Kondition       |
| 01.02.19    | Gisela          | Steinstossen / Schleuderball |
| 08.02.19    | Kilian          | Badminton                    |
| 15.02.19    | André           | Unihockey                    |
| 22.02.19    |                 | GV TV Wynau                  |
| 01.03.19    | Kilian          |                              |
| 2./3.3.2019 |                 | Ski - week-end               |
| 08.03.19    | Gisela          | Steinstossen / Schleuderball |
| 15.03.19    | André           | Kondition und Beweglichkeit  |
| 22.03.19    | Wadi???         | Volleyfachtest               |
| 29.03.19    | Kilian          | Kraft und Ausdauer           |
| 05.04.19    |                 | Halle geschlossen?           |
| 12.04.19    |                 | Halle geschlossen?           |
| 19.04.19    |                 | Karfreitag                   |
| 26.04.19    | Adrian          | Unihockey                    |
| 03.05.19    | Gisela          | Karft und Koordination       |
| 10.05.19    | Kilian          | Steinstossen / Schleuderball |
| 17.05.19    | André           |                              |
| 24.05.19    | Gisela          | LA                           |
| 30.05.19    |                 | Turnfahrt                    |
| 31.05.19    | Adrian          | Unihockey                    |
| 07.06.19    | Kilian          | Steinstossen / Schleuderball |
| 14.06.19    | André           | Unihockey                    |
| 21.-23.6.19 |                 | Eidg. Turnfest Aarau         |
| 28.06.19    | ???             | Spiele                       |
| 05.07.19    | Jugi und Aktive | Bräteln in der Waldhütte     |
| 12.07.19    | André           | Sommertraining               |
| 19.07.19    | Kilian          | Sommertraining               |

26.07.19

Sommertraining

02.08.19

Sommertraining

09.08.19

Badi Roggwil?