

Trainingsplan Aktive 2017

Tag	Zeit	Standard Trainings Gruppe		Leiter
DI	20:15 bis 21:15	offenes Training für jedermann		az - Andreas Zimmermann
MI	20:00 bis 22:00	Volleyball		mz - Monja Zimmermann
FR	20:15 bis 21:45	Fit & Fun / Winterfit		nc - Nicolas Christener
				rw- Ritchie Wade
				sg - Sarah van der Wee
				tm - Thomas Mühleemann
Tag	Datum	Trainingseinheit	Leiter	Bemerkung
DI	11.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	Harder
MI	12.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	14.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	18.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	Harder
MI	19.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	21.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	25.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	Harder
MI	26.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	28.07.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	01.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	Harder
MI	02.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	04.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	08.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	Harder
MI	09.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	11.08.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	15.08.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	16.08.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	18.08.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	22.08.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	23.08.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	25.08.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	29.08.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	30.08.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	01.09.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	05.09.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	06.09.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	08.09.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	12.09.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	13.09.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	15.09.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	19.09.2017	Move (STRONG by Zumba)	sg	High intens Intervall-Training
MI	20.09.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	22.09.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	26.09.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
MI	27.09.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	29.09.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	03.10.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
MI	04.10.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	06.10.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DI	10.10.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
MI	11.10.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
DO	12.10.2017	Aufbau Brienerseelauf (ab 17:00)	alle	Festzelt, Garderobe und Absperrungen
FR	13.10.2017	Aufbau Brienerseelauf (ab 13:00)	alle	Start, Ziel und Festgelände
SA	14.10.2017	Brienerseelauf	alle	http://www.brienerseeauf.ch
SO	15.10.2017	Abbau Brienerseelauf (ab 09:00)	alle	

Trainingsplan Aktive 2017

Tag	Zeit	Standard Trainings Gruppe		Leiter
DI	20:15 bis 21:15	offenes Training für jedermann		az - Andreas Zimmermann
MI	20:00 bis 22:00	Volleyball		mz - Monja Zimmermann
FR	20:15 bis 21:45	Fit & Fun / Winterfit		nc - Nicolas Christener
				rw- Ritchie Wade
				sg - Sarah van der Wee
				tm - Thomas Mühleemann
Tag	Datum	Trainingseinheit	Leiter	Bemerkung
DI	17.10.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	18.10.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	20.10.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	24.10.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	25.10.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	27.10.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	31.10.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	01.11.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	03.11.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	07.11.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	08.11.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
MI	08.11.2017	TBO Unihockey-Meisterschaft	tm	Turnhalle BZI
FR	10.11.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	14.11.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	15.11.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
MI	15.11.2017	TBO Unihockey-Meisterschaft	tm	Turnhalle BZI
FR	17.11.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	21.11.2017	Move (M.A.X)	sg	
DI	21.11.2017	TBO Unihockey-Meisterschaft	tm	Turnhalle BZI
MI	22.11.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	24.11.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	28.11.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	29.11.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	01.12.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	05.12.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	06.12.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	08.12.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	12.12.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	13.12.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	15.12.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	19.12.2017	Move (M.A.X)	sg	
MI	20.12.2017	Volleyball (Plausch)	rw	
FR	22.12.2017	Fit & Fun / Vorbereitung OTF	az/tm	
DI	26.12.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
MI	27.12.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	
FR	29.12.2017	Ferien (Halle geschlossen)	-	