

# TRAININGSPLAN NOVEMBER - DEZEMBER 2022

## LEGENDE LEITER:

YANNICK LANG	OT	YL
JAN STUCKI	VIZE OT	JS
MARCEL BRUNNER	PS 80M	MB
TIMO SCHMUCKI	PS 80M	TS
LUCA FARISÈ	SCHLEUDERBALL	LF
DOMINIC LANG	STEINHEBEN	DL

STEFANIE METTLER	GYB	SM
NICOLE BÜSSER	GYB	NB
MARIA KISTLER	SCHAUKELRING	MK
ANDRIN SCHMUCKI	SCHAUKELRING	AS
NICOLE ACKERMANN	GYK	NA
NICOLE HERMANN	GYK	NH

<b>DI, 01.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
ALLERHERILIGEN		
KEIN TRAINING		

### OT ABWESEND

<b>FR, 04.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	AS
SR - GYM NEU- SPIEL	19.45 - 20.30	AS - GYM
GYM AUFBAU - LA/NT	20.35 - 21.25	GYM - MB
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	AS

<b>DI, 08.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
SKITURNEN	19.30 - 21.40	ANDRINA
GYM NEU-VOLLEYBAL	21.45 - 21.25	GYM - MK
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

### JASSABEND

<b>FR, 11.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
KEIN TRAINING		
ANMELDUNG BEI DENISE		

<b>DI, 15.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
SKITURNEN	19.30 - 21.40	YL
GYM NEU-VOLLEYBAL	21.45 - 21.25	GYM - MK
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

### KSTV VOLLEYBALL

<b>FR, 18.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	YL
GYM AUFBAU - KRAFT	19.45 - 20.30	GYM - YL
GYM NEU - SPIEL	20.35 - 21.25	GYM - YL
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

<b>DI, 22.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
SKITURNEN	19.30 - 21.40	DENISE
GYM NEU- SR - SPIEL	21.45 - 21.25	GYM - AS
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

### TK ESSEN

<b>FR, 25.11.2022</b>	<b>ZEIT</b>	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	JONAS
SR - GYM NEU- SPIEL	19.45 - 20.30	TIMON - GYM
GYM NEU - LA/NT	20.35 - 21.25	GYM - MB
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	MB

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

# TRAININGSPLAN NOVEMBER - DEZEMBER 2022

Di, 29.11.2022	ZEIT	
		ANGI
SKITURNEN	19.30 - 21.40	ELIN, CELINE
GYM NEU- SR - SPIEL	21.45 - 21.25	GYM - MK
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

Di, 06.12.2022	ZEIT	
SKITURNEN	19.30 - 21.40	TIMON, ERICH
GYM NEU- SR - SPIEL	21.45 - 21.25	GYM - AS
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

Di, 13.12.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	TS
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.30	GYM - TS
SR - GYM NEU- SPIEL	20.35 - 21.25	MK - GYM
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

Di, 20.12.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	AS
SR - GYM NEU- SPIEL	19.45 - 20.30	AS - GYM
GYM AUFBAU - LA/NT	20.35 - 21.25	GYM - MB
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

FR, 02.12.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	LF
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.30	GYM - LF
SR - GYM NEU- SPIEL	20.35 - 21.25	AS - GYM
ALLG. INFOS	21.25 - 21.30	YL

FR, 09.12.2022	ZEIT	
KEIN TRAINING		
ANMELDUNG BEI MARIA & ANDRIN		

FR, 16.12.2022	ZEIT	
WEIHNACHTSTURNIER		
START	19:30	
ANMELDUNG BEIM OT		

FR, 23.12.2022	ZEIT	HIRSCHEN
KEIN TRAINING		
FOHE WEIHNACHTEN!!		

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