

## TRAININGSPLAN OKTOBER

### 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

DI, 04.10.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	MB
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.45	SM - MB
SR - SPIEL	20.50 - 21.30	MK - YL

DI, 11.10.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	AS
SR - SPIEL/KRAFT	19.45 - 20.45	AS - JS
GYM AUFBAU - LA/NT	20.50 - 21.30	NA - LF

DI, 18.10.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	MB
GYB - LA/NT	19.45 - 20.45	SM - MB
SR - SPIEL/KRAFT	20.50 - 21.30	AS-GYM-ERICH

DI, 25.10.2022	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	TS
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.45	NA - TS
SR - SPIEL/KRAFT	20.50 - 21.30	AS - LUCAS

8./9. OKT. KANTONS CHILBI

FR, 07.10.2022	ZEIT	
<b>AUFSTELLEN CHILBI</b>	<b>19:00</b>	
<b>!!ALLE!!</b>		

FR, 14.10.2022	ZEIT	FROHSINN
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	TS
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.30	SM - TS
SR - SPIEL	20.35 - 21.20	MK - YL
ALLG. TRAINING	21.25 - 21.55	YL

22./23. OKT. SM TEAM-AEROBIC, PFÄFFIKON  
ALTE HALLE BESETZT

FR, 21.10.2022	ZEIT	EISENBÄHNLE
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	LF
GYB-LA/NT DRAUSSEN	19.45 - 20.30	SM - LF
SR - SPIEL	20.35 - 21.20	MK-YL
ALLG. TRAINING	21.25 - 21.55	JS

ALTE HALLE BESETZT

FR, 28.10.2022		HIRSCHEN
EINLAUFEN	19.30 - 19.45	MB
GYM AUFBAU - LA/NT	19.45 - 20.30	NH - MB
SR - SPIEL	20.35 - 21.20	MK - YL
ALLG. TRAINING	21.25 - 21.55	EX-OT RÖBI

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