

# TRAININGSPLAN MÄRZ - APRIL 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	SCHAUKELRINGE	MK
TIMO SCHMUCKI	PS 80M	TS	TIMON BALGA	SCHAUKELRINGE	TB
LUKAS SCHMUCKI	SCHLEUDERBALL	LS			
LUKAS SCHMUCKI	STEINHEBEN	LS			

<b>DI, 05.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 08.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>	<b>ISEBÄHNLI</b>
EINLAUFEN	19.30 - 19.55	AS	EINLAUFEN	19.30 - 19.55	JS
SR - GYM	19.50 - 20.50	TB - NS	SR - GYB	19.50 - 20.50	MK - NS
LA/NT - GYK	20.55 - 21.55	MB - NB	LA/NT - GYK	20.55 - 21.55	TS - NB
ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS	ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS

<b>DI, 12.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>		<b>FR, 15.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>	
EINLAUFEN	19.30 - 19.55	MB	FUSIONS - GV		
LA/NT - GYK	19.50 - 20.50	LS - NB	KEIN TRAINING		
SR - GYB	20.55 - 21.55	TB - NS			
ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS			

### JOSEFSTAG

<b>DI, 19.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>	
KEIN TRAINING		

### KSTV UNIHOCKEYMEISTERSCHAFTEN ALTE HALLE BESETZT!

<b>FR, 22.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>	<b>FRIGG</b>
EINLAUFEN	19.30 - 19.55	MK
LA/NT - GYK	19.50 - 20.50	MB - NB
SR - GYB	20.55 - 21.55	MK - NS
ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS

### RANGTURNEN GYMNASTIK

<b>DI, 26.03.2024</b>	<b>ZEIT</b>	
EINLAUFEN	19.30 - 19.55	TS
SR - GYB	19.50 - 20.50	TB - NS
LA/NT - GYK	20.55 - 21.55	TS - NB
ALLG. INFOS	21.55 - 22.00	AS

### KARFREITAG

<b>FR, 29.03.2024</b>		
KEIN TRAINING		

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 MÄRZ - APRIL 2024

## RANGTURNEN MESSBAR

DI, 02.04.2024	ZEIT	
EINLAUFEN	19.30 - 19:45	LS
PS - STH - (GYK)	19:50 - 20:50	MB - LS - NB
SB - (GYB - SR)	20:55 - 21:55	LS - NS - MK
ALLG. INFOS	21:55 - 22:00	AS

DI, 09.04.2024	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, 16.04.2024	ZEIT	
SB - (GYB)	19.30 - 20.10	LS - NS
GYK - PS - STH	20.15 - 21.00	NB - MB - LS
SR - GYB	21.05 - 22.00	TB - NS
ALLG. INFOS	22.00 - 22.05	AS

DI, 23.04.2024	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

## SA, 6. APRIL: RANGTURNEN + SHOWVORFÜHRUNG

FR, 05.04.2024	ZEIT	ISEBÄHNLI
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

## 13 + 14. APRIL: TRAININGSWEEKEND

DO, 11.04.2024	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 - TS - LS
ALLG. INFOS	22:00 - 22:05	AS

## ALTE HALLE BESETZT

FR, 19.04.2024	ZEIT	RABEN
SB - (GYK)	19.30 - 20.10	LS - NB
GYK - PS - STH	20.15 - 21.00	NB - MB - LS
SR - GYB	21.05 - 22.00	TB - NS
ALLG. INFOS	22.00 - 22.05	AS

## ALTE HALLE BESETZT

FR, 26.04.2024	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

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)	Schaukel- ringe (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