

# Trainingsplan September - Dezember

2017

Den aktuellsten Trainingsplan findest du das ganze Jahr unter [www.tvotelfingen.ch](http://www.tvotelfingen.ch)

Datum	Anlass						Ort	Verantwortung
<b>September</b>								
01. 09	Fr.	Achtsamkeit und Bewegung					MZH / OS	Stephan
04. 09	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
05. 09	Di.	Spielend zu Kraft und Ausdauer	GK		LA		MZH / OS	dva&skü, kto, Fabian
07. 09	Do.					VB	MZH / OS	rgr
08. 09	Fr.	Grundlagen Sprung und Boden					MZH / OS	Debora & Sinja
<b>09. 09</b>	<b>Sa.</b>	<b>Turnfahrt</b>					<b>Gletscher</b>	<b>Jean Claude</b>
<b>10. 09</b>	<b>So.</b>	<b>Turnfahrt</b>					<b>Gletscher</b>	<b>Jean Claude</b>
11. 09	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
12. 09	Di.	Grundlagen Fachtallround			FTA		MZH / OS	fbl,
14. 09	Do.					VB	MZH / OS	rgr
<b>15. 09</b>	<b>Fr.</b>	<b>Jubiläum SPAR</b>					<b>Otelfingen</b>	
<b>16. 09</b>	<b>Sa.</b>	<b>Jubiläum SPAR</b>					<b>Otelfingen</b>	
18. 09	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
19. 09	Di.		GK	TAe	LA		MZH / OS	dva&skü,tbl, kto,
21. 09	Do.					VB	MZH / OS	rgr
22. 09	Fr.	Live Kinetik					MZH / OS	Ruth
25. 09	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
26. 09	Di.	Grundlagen Hochsprung					MZH / OS	Kathrin
28. 09	Do.					VB	MZH / OS	rgr
29. 09	Fr.	Fitness mit TRX und Spiel	GK		LA		MZH / OS	dva&skü, kto, Stephan
<b>Oktober</b>								
02. 10	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
03. 10	Di.	Grundlagen Teamaerobic					MZH / OS	Tamara
05. 10	Do.					VB	MZH / OS	rgr
06. 10	Fr.	Fitness mit TRX und Spiel	GK	TAe	LA		MZH / OS	dva&skü,tbl, kto,
09. 10	Mo.						MZH / OS	
10. 10	Di.	Grundlagen Schaukelringe					MZH / OS	Debora & Sinja
12. 10	Do.					VB	MZH / OS	rgr
13. 10	Fr.	Ausdauer, Stabilisation und Kraft					MZH / OS	Kathrin
16. 10	Mo.						MZH / OS	
17. 10	Di.	Achtsamkeit und Bewegung					MZH / OS	Stephan & Tamara
19. 10	Do.					VB	MZH / OS	rgr
20. 10	Fr.	Spieleabend					MZH / OS	Stephan
23. 10	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
24. 10	Di.		GK	TAe	LA	FTA	MZH / OS	dva&skü,tbl, kto, fbl,
26. 10	Do.					VB	MZH / OS	rgr
27. 10	Fr.	Stabilisation und Bewegung					MZH / OS	Stephan
<b>28. 10</b>	<b>Sa.</b>	<b>Papiersammeln</b>					<b>MZH / OS</b>	
30. 10	Mo.					FF	MZH / OS	bhä,
31. 10	Di.	Kraft, Ausdauer und Koordination					MZH / OS	Fabian

# Trainingsplan September - Dezember

2017

Den aktuellsten Trainingsplan findest du das ganze Jahr unter [www.tvotelfingen.ch](http://www.tvotelfingen.ch)

Datum	Anlass							Ort	Verantwortung
<b>November</b>									
02. 11	Do.						VB	rgr	
03. 11	Fr.	Live Kinetik						Ruth	
<b>05. 11</b>	<b>So.</b>	<b>Walliseller Lauf</b>					<b>Wallisellen</b>	<b>Ruth Schelbert</b>	
06. 11	Mo.					FF		bhä,	
07. 11	Di.	Fitness mit TRX und Spiel	GK	TAe		FTA		dva&skü,tbl, fbl,	
09. 11	Do.						VB	rgr	
10. 11	Fr.	Volleyball und Fitness						Debora & Sinja	
13. 11	Mo.					FF		bhä,	
14. 11	Di.	Grundlagen Teil 1 Discofox						Rahel	
16. 11	Do.						VB	rgr	
17. 11	Fr.	Grundlagen Teil 2 Discofox						Rahel	
20. 11	Mo.					FF		bhä,	
21. 11	Di.	Fitness mit TRX und Spiel	GK	TAe	LA			dva&skü,tbl, kto,	
23. 11	Do.						VB	rgr	
24. 11	Fr.	Grundlagen Hochsprung						Kathrin	
27. 11	Mo.					FF		bhä,	
28. 11	Di.	Fitness mit TRX und Spiel	GK			FTA		dva&skü, fbl, Stephan	
<b>Dezember</b>									
01. 12	Fr.	Live Kinetik	GK		LA			dva&skü, kto, Ruth	
04. 12	Mo.					FF		bhä,	
05. 12	Di.	Volleyball						Debora & Sinja	
<b>06. 12</b>	<b>Mi.</b>	<b>Chlausen</b>					<b>OS</b>	<b>Urs Amacher</b>	
07. 12	Do.						VB	rgr	
08. 12	Fr.	Grundlagen Weitsprung						Kathrin	
11. 12	Mo.					FF		bhä,	
<b>12. 12</b>	<b>Di.</b>	<b>Vereinsschlussturnen</b>					<b>MZH</b>	<b>Stephan</b>	
<b>Januar</b>									
<b>09. 01</b>	<b>Di.</b>	<b>Turnstand</b>						<b>Stephan</b>	
<b>12. 01</b>	<b>Fr.</b>	<b>Schlussstock</b>							
<b>27. 01</b>	<b>Sa.</b>	<b>Skiweekend</b>						<b>Rahel Marthaler</b>	
<b>28. 01</b>	<b>So.</b>	<b>Skiweekend</b>						<b>Rahel Marthaler</b>	
<b>Februar</b>									
<b>09. 02</b>	<b>Fr.</b>	<b>GV</b>						<b>Barbara Hänggi</b>	