

Trainingsplan TVR Aktive Sommer- Herbst 2021

Montagstraining			Ring 1: Element	Ring 1: Leiter	Ring 2 Element	Ring 2 Leiter	Sportart	Leiter Techniktraining	Fachtest	Donnerstagstraining	Einwärmen GK
15.11.2021	Chantal	Ring, Boden, Reck	Auskugeln	Franziska	Rölleli hinten	Sibse	FTA / Unihockey			18.11.2021	Getu
22.11.2021	Sibse	Ring, Sprung	Auskugeln/ Rölleli h	Nina	Salto & Saltovariationen	Franziska	Tchoukball	Enzo		25.11.2021	Volleyball
29.11.2021	Nina	Ring, Boden, Reck	Auskugeln	Franziska	Rölleli hinten	Sibse	Basketball	Chrigu		02.12.2021	Getu
06.12.2021	Li	Ring, Boden, Reck	Auskugeln	Nina	Rölleli hinten	Franziska	Fussball	Urbi		09.12.2021	Volleyball
13.12.2021	Waldweihnacht									16.12.2021	Getu (Halle offen?)
20.12.2021	Weihnachtsferien									23.12.2021	
27.12.2021										30.12.2021	
03.01.2022	Enzo	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Carmen	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Sibse	Unihockey	Christof		06.01.2022	Volleyball
10.01.2022	Chantal	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Chantal	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Urbi	Volleyball	Urbi		13.01.2022	Getu
17.01.2022	Sibse	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Carmen	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Urbi	Schlumpfball	Enzo		20.01.2022	Volleyball
24.01.2022	Li	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Sibse	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Enzo	Basketball	Chrigu		27.01.2022	Getu
31.01.2022	Nina	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Franziska	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Sibse	Fussball	Urbi		03.02.2022	Volleyball
07.02.2022	Enzo	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Nina	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Franziska	Unihockey	Christof		10.02.2022	Getu
14.02.2022	Chantal	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Franziska	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Sibse	Volleyball	Enzo		17.02.2022	Volleyball
21.02.2022	Sibse	Ring, Boden & SSB	Salto/ Auskugeln	Nina	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Franziska	Tchoukball	Urbi		24.02.2022	Getu
28.02.2022	Sportferien									03.03.2022	
07.03.2022										10.03.2022	
14.03.2022	Li	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Basketball	Chrigu		17.03.2022	Volleyball
21.03.2022	Nina	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Fussball	Enzo		24.03.2022	Getu
28.03.2022	Enzo	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Unihockey	Christof		31.03.2022	Volleyball
04.04.2022	Chantal	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Volleyball	Urbi		07.04.2022	Getu
11.04.2022	Frühlingsferien									14.04.2022	
18.04.2022										21.04.2022	
25.04.2022	Sibse	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Schlumpfball	Enzo		28.04.2022	Volleyball
02.05.2022	Li	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Basketball	Chrigu		05.05.2022	Getu
09.05.2022	Nina	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Fussball	Urbi		12.05.2022	Volleyball
16.05.2022	Chantal	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Unihockey	Christof		19.05.2022	Getu
23.05.2022	Sibse	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Volleyball	Enzo		26.05.2022	Auffahrt
29.05.2022	KMWV in Ormalingen										
30.05.2022	Li	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Tchoukball	Urbi		02.06.2022	Volleyball
06.06.2022	Pfungsten									09.06.2022	Getu
13.06.2022	Nina	Ring	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen				Basketball	Chrigu		16.06.2022	Volleyball
18.06.2022	RTV Zwingen										
20.06.2022	Chantal	Vorbereitung/Ideen für Turnerabend					Fussball	Enzo		23.06.2022	Getu
27.06.2022	Sibse	Vorbereitung/Ideen für Turnerabend					Unihockey	Christof		30.06.2022	Volleyball
04.07.2022	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)									07.07.2022	
11.07.2022	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)									14.07.2022	
18.07.2022	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)									21.07.2022	
25.07.2022	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)									28.07.2022	
01.08.2022	1. Augustfeier = Helfereinsatz									04.08.2022	
08.08.2022	Sommerferien / Grillieren beim BLKB-Bänkli									11.08.2022	

20:30-21:00 Einzel Elemente üben.  
21:00-21:40 Übungen aus dem Programm Synchron und zur Musik

Fachtest 19:30-20:00Uhr in fixen Trainingsgruppen (Halle Nord oder Outdoor)  
20:30-21:15 Turnen zur Musik und Spielen  
21:15- 21:40 Trunen mit Anstössern (Aus der Spielgruppe)