

Trainingsplan TVR Aktive Sommer- Herbst 2021

Montagstraining		Ring 1: Element	Ring 1: Leiter	Ring 2 Element	Ring 2 Leiter	Abwesend	Ballsportart	Leiter Techniktraining	Fachtest	Donnerstagstraining		Einwärmen G	
09.01.2023	Enzo	Salto	Sibse	Auskugeln/ Rölleli	Franziska		Fussball	Enzo		12.01.2023	Getu	Saskia	
13.-15.01.23	Ski-Weekend												
16.01.2023	Christof	Salto geh./ geb.	Nina	Auskugeln/ Rölleli/ einkugeln	Franziska		Unihockey	Christof		19.01.2023	Volleyball		
23.01.2023	Li	Auskugeln (&Salto)	Franziska	Rölleli/ Auskugeln vorne?	Sibse		Volleyball	Urbi		26.01.2023	Getu	Kim	
30.01.2023	Nina	Auskugeln (& Salto)	Nina	Rölleli/ Auskugeln vorne?	Franziska	Sibse, Enzo	Tchoukball	Enzo		02.02.2023	Volleyball		
06.02.2023	Chantal	Auskugeln (& Salto)	Sibse	Rölleli/ Auskugeln vorne?	Franziska		Badminton	Christof		09.02.2023	Getu	Jill	
13.02.2023	Sibse	Auskugeln (& Salto)	Nina	Rölleli/ Auskugeln vorne?	Franziska		Basketball	Chrigu		16.02.2023	Volleyball		
20.03.2023	Ferien									23.02.2023			
27.02.2023	Ferien									02.03.2023			
06.03.2023	Enzo	Salto/ Auskugeln	Sibse	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vor Franziska			Fussball	Urbi		09.03.2023	Getu	Ayleen	
13.03.2023	Christof	Salto/ Auskugeln	Nina	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vorne		Sibse, Enzo	Unihockey	Christof		16.03.2023	Volleyball		
20.03.2023	Li	Salto/ Auskugeln	Franziska	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vor Sibse			Volleyball	Enzo		23.03.2023	Getu	Nadja	
24.03.2023	GV TVR												
27.03.2023	Nina	Salto/ Auskugeln	Nina	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vor Franziska			Schlumpfbball	Urbi		30.03.2023	Volleyball		
03.04.2023	Ferien									06.04.2023			
10.04.2023	Ferien									13.04.2023			
17.04.2023	Chantal	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Badminton	Christof	Goba		20.04.2023	Getu	Mia
24.04.2023	Sibse	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Basketball	Chrigu	Ball-Lauf		27.04.2023	Volleyball	
01.05.2023	Erster Mai									04.05.2023			
08.05.2023	Enzo	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Fussball	Enzo	Goba		11.05.2023	Volleyball	
13.05.2023	Samstagstraining 10:00- 15:00Uhr: SR am Morgen; Fachtest, SB und GK am NM												
15.05.2023	Christof	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Unihockey	Christof	Ball-Lauf		18.05.2023	Auffahrt	
22.05.2023	Li	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Volleyball	Urbi	n. Bedarf		25.05.2023	Getu	Jona
29.05.2023	Pfingstmontag									01.06.2023			
04.06.2023	KMVW Oberdorf												
05.06.2023	Nina	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Tchoukball	Enzo	n. Bedarf		08.06.2023	Getu	Nina
12.06.2023	Chantal	Übungen Synchron zur Musik mit gegenseitigem Anstossen, ab 21:15 mit Anstössern					Badminton	Christof	n. Bedarf		15.06.2023	Volleyball	
17.06.2023	RTF Breitenbach												
19.06.2023	Vereinsmeisterschaf									22.06.2023			
26.06.2023	Sibse	Inspirationen neue Elemente					Basketball	Chrigu			29.06.2023	Getu	Janine
03.07.2023	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)												
10.07.2023	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)												
17.07.2023	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)												
24.07.2023	Sommerferien / Beachvolleyball (Fiechten)												
31.07.2023	1. Augustfeier = Helfereinsatz												
07.08.2023	Sommerferien / Grillieren beim BLKB-Bänkli												
14.08.2023	Enzo	Auskugeln & Rölleli	Franziska	Salto gehockt und gestreckt	Nina	Urbi				17.08.2023	Getu	Saskia	
21.08.2023	Chantal	Auskugeln & Salto	Urbi	Rölleli und Einkugeln hinten	Franziska					24.08.2023	Volleyball		
28.08.2023	Christof	Auskugeln & Salto	Franziska	Rölleli und Einkugeln hinten	Urbi					31.08.2023	Getu	Kim	
04.09.2023	Carmen	Auskugeln & Salto	Urbi	Rölleli und Einkugeln hinten	Franziska					07.09.2023	Volleyball		
11.09.2023	Nina	Auskugeln z. Sth. & Salto	Franziska	Rölleli vorne & Einkugeln hinten	Nina	Urbi				14.09.2023	Getu	Jill	
18.09.2023	Li	Auskugeln z. Sth. & Salto	Nina	Rölleli vorne & Einkugeln hinten	Franziska	Urbi				21.09.2023	Volleyball		
25.09.2023	Kim	Auskugeln z. Sth. & Salto	Franziska	Rölleli vorne	Urbi					28.09.2023	Getu	Ayleen	
02.10.2023	Ferien									05.10.2023			
09.10.2023	Ferien									12.10.2023			
16.10.2023	Enzo	1/2 drehung zum Sturzha	Urbi	Rölleli vorne	Franziska					19.10.2023	Volleyball		
23.10.2023	Chantal	1/2 drehung zum Sturzha	Franziska	Rölleli vorne	Nina	Urbi				26.10.2023	Getu	Nadja	
30.10.2023	Christof	GrätschSth. Wippen v+h	Urbi	Rölleli vorne	Franziska					02.11.2023	Volleyball		
06.11.2023	Carmen	GrätschSth. Wippen v+h	Franziska	1,5x Rölleli rw vorne aus Hang	Nina	Urbi				09.11.2023	Getu	Mia	
13.11.2023	Nina	GrätschSth. Wippen v+h	Nina	1,5x Rölleli rw vorne aus Hang	Franziska	Urbi				16.11.2023	Volleyball		
20.11.2023	Li	GrätschSth. Wippen v+h	Franziska	1,5x Rölleli rw vorne aus Hang	Urbi					23.11.2023	Getu	Carmen	
27.11.2023	Kim	Hinten in Sth. Gestreckt	Urbi	Sth. Senken 1/2dreh z.Sturzhang	Franziska					30.11.2023	Volleyball		
04.12.2023	Enzo	Hinten in Sth. Gestreckt	Franziska	Sth. Senken 1/2dreh z.Sturzhang	Urbi					07.12.2023	Getu	Jona	
11.12.2023	Chantal	Hinten in Sth. Gestreckt	Urbi	Sth. Senken 1/2dreh z.Sturzhang	Franziska					14.12.2023	Volleyball		
18.12.2023	Waldweihnacht												
25.12.2023	Ferien												