

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 vo	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 vo	Sibse		Volleyball	Enzo	23.03.2023	Getu	Nadja	
24.03.2023	GV TVR											
27.03.2023	Nina	Salto/ Auskugeln	Nina	Rölleli/ Doppelrugeli/ Auskug vo	Franziska		Schlumpfball	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	Getu	Carmen	
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	Volleyball		
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											
26.06.2023	Sibse	Inspirationen neue Elemente					Basketball	Chrigu		22.06.2023	Getu	Janine
									29.06.2023	Volleyball		
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											