

## Trainingsplan 2. November 2011- 18. Januar 2012

Zeit	Mittwoch und Freitag
20:00	<b>Trainingsbeginn</b>
20:00 - 20:15	Einturnen OSZ
20:15	News
<b>20:20 - 20:40</b>	<b>Turnen plus</b>
20:45 - 21:35	Programm
21:40 - 22:00	Spiel

Datum	Einturnen	Programm
Mittwoch	2. Nov. Adi Scherzinger	Winter-Fit (OT)
Freitag	4. Nov. Ralph Jud	Lektion Dani Zahner
Mittwoch	9. Nov. Macek Stüssi	Winter-Fit (OT)
Freitag	11. Nov. Raphael Jud	<i>Koordinieren</i>
Mittwoch	16. Nov. Manfred Brunner	Winter-Fit
Freitag	18. Nov.	Turnerchränzli Benken: Besammlung 19 Uhr OSZ
Mittwoch	23. Nov. Bruno Steiner	<i>Kämpfen</i>
Freitag	25. Nov. Jan Steiner	Winter-Fit
Mittwoch	30. Nov. Andi Meier	<i>Werfen</i>
Freitag	2. Dez.	Paintball / Squash (Infos folgen)
Mittwoch	7. Dez. Fabian Jud	<i>Laufen</i>
<b>Freitag</b>	<b>9. Dez.</b>	<b>Chlausabend</b>
Mittwoch	14. Dez. Luca Mair	Winter-Fit
Freitag	16. Dez. Markus Zahner	<i>Fliegen</i>
Mittwoch	21. Dez. Päd Lendi	Nacht-OL
Freitag	23. Dez. Adi Scherzinger	Jahres-Ausklingturnstunde
<b>2012</b>		
Mittwoch	4. Jan. Adi Scherzinger	Neujahrsturnstunde
Freitag	6. Jan. Adi Hofstetter	Winter-Fit
Mittwoch	11. Jan. Guido Steiner	Fussball
<b>Freitag</b>	<b>13. Jan.</b>	<b>15. Hallenfussballturnier</b>
<b>Samstag</b>	<b>14. Jan.</b>	<b>15. Hallenfussballturnier</b>
Mittwoch	18. Jan. Martin Probst	<i>Springen</i>

**Wichtig: Für Ersatz muss selber gesorgt werden.**

