

Februar 2009

Monatsthema: hartes und gezieltes Training

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
03. Februar 09	Dienstag	Trainingsgruppe Kraft		20:00 Uhr Raft	Remo Kämpf
06. Februar 09	Freitag	Spielabend		20:00 Uhr Raft	Remo Kämpf
10. Februar 09	Dienstag	Sportferien – kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
13. Februar 09	Freitag	Sportferien – kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
17. Februar 09	Dienstag	Trainingsgruppe Gymnastik / Geräteturnen		20:00 Uhr Raft	Andreas Märki
20. Februar 09	Freitag	Chilbiauftritt / Trainingsgruppe Kondition	Aufstellen von definitivem Chilbiprogramm	20:00 Uhr Raft	Ändu / Remo
24. Februar 09	Dienstag	Trainingsgruppe Kraft		20:00 Uhr Raft	Thomas Märki
27. Februar 09	Freitag	Solbad		19:00 Uhr Solbad	Andreas Märki

- auf jeden Fall **Aussenschuhe** und **warme Kleider** mitnehmen
- Solbad: Trainingssachen mitnehmen für Kraftraum (**obligatorisch**)

Wir wollen mittelfristig 27.0 Punkte an den Turnfesten erreichen!!