

**Trainingsplan Turnverein Schwarzenburg 2019**

Dienstag (20:15-22:00 Uhr, Alte Halle Thunstrasse)				
Datum	Training 1. Teil	Training 2. Teil	Leiter	Bemerkung
30.Jul	Ferien			
06.Aug	Vita Parcour	Spiele	Pascal Peter	
13.Aug	VM "5km Lauf und Steinstossen"		Bruno Binggeli	
20.Aug	Tempoläufe / 400m	Wurf / Speer	Peter Schläppi	
27.Aug	Ausdauer	Weitsprung	Jürg Aebischer	2.9. VM "Platzgen"
03.Sep	Sprint / 100m	Korbball	Michael Wüthrich	6.9. Quer durch Solothurn
10.Sep	Kraft	Hochsprung	Peter Schläppi	14.-15.9. Bergturnfahrt
17.Sep	Ausdauer	Fussball	Michael Wüthrich	20.-22.9. Dorfturnier
24.Sep	Lauf - ABC	Sprint / Schleudern	Pascal Remund	Hallenreinigung
01.Okt	Koordination	Sprung / Stossen	Jürg Aebischer	
08.Okt	Korbball	Badminton	Pascal Peter	12.-13.10. Korbballturnier Buochs
15.Okt	Kraft	Sprint / Wurf	Peter Schläppi	18.10. Turnstand
22.Okt	Lauf - ABC	Unihockey / 400m	Jürg Aebischer	27.10. Trüetele Stafette
29.Okt	VM "Schwimmen"		Gabi Binggeli	
05.Nov	Kraft	Korbball	Michael Wüthrich	9.11. Korbballturnier
12.Nov	Koordination	Sprung / Stossen	Peter Schläppi	
19.Nov	Hindernislauf	Korbball	Philipp Wegmüller	
26.Nov	Bouldern		Pascal Peter	
03.Dez	Ausdauer	FTU	Michael Wüthrich	
10.Dez	Kraft	Spiele	Peter Schläppi	14.12. Waldweihnacht
17.Dez	Spiele		Joel Gilgen	
24.Dez	Ferien			28.12. Altjahrslotto

Mittwoch (20:15-22:00 Uhr, Alte Halle Thunstrasse)				
Datum	Training 1. Teil	Training 2. Teil	Leiter	Bemerkung
31.Jul	Ferien			
07.Aug	Ausdauer	Spiele	Sara Beyeler	
14.Aug	Lauf - ABC	Sprung	Sabrina Jenni	
21.Aug	Vita Parcour	Aerobic	Gabi Binggeli	
28.Aug	Koordination	Badminton	Lara Marx	2.9. VM "Platzgen"
04.Sep	Lauf - ABC	Stehvermögen / 400m	Sabrina Jenni	6.9. Quer durch Solothurn
11.Sep	Ausdauer	Wurf / Speer	Pascal Peter	14.-15.9. Bergturnfahrt
18.Sep	Pilates	Spiele	Nadine Huwiler	20.-22.9. Dorfturnier
25.Sep	Stafette	Aerobic	Sabrina Jenni	Hallenreinigung
02.Okt	VM "DR Queen und Biathlon"		Gabi Binggeli	
09.Okt	Ausdauer	Korbball	Pascal Remund	12.-13.10. Korbballturnier Buochs
16.Okt	Beweglichkeit	Kraft	Lara Marx	18.10. Turnstand
23.Okt	Sprint	Stepp dich fit	Gabi Binggeli	27.10. Trüetele Stafette
30.Okt	Kraft	Frisbee	Nadine Huwiler	
06.Nov	Ausdauer	Unihockey	Gabi Binggeli	9.11. Korbballturnier
13.Nov	Pilates	Badminton	Nadine Huwiler	
20.Nov	Kraft	Aerobic	Sara Beyeler	
27.Nov	Lauf - ABC	Sprint / Sprung	Sabrina Jenni	
04.Dez	Ausdauer	Aerobic	Gabi Binggeli	
11.Dez	Koordination	Kraftparcour	Sara Beyeler	14.12. Waldweihnacht
18.Dez	Schneeschuwwanderung		Sabrina Jenni	
25.Dez	Ferien			28.12. Altjahrslotto

Donnerstag (20:30-22:00 Uhr, Alte Halle Thunstrasse)				
Datum	Training 1. Teil	Training 2. Teil	Leiter	Bemerkung
01.Aug	Ferien			
08.Aug	Ferien			
15.Aug	Elementenparcours	Beweglichkeit	Lara Marx	
22.Aug	Boden	Barren	Yasmin Messerli	
29.Aug	Sprung	Partnerakro	Danielle Stoll	2.9. VM "Platzgen"
05.Sep	Boden	Ringe	Sandra Gehriger	6.9. Quer durch Solothurn
12.Sep	Gast: Sarah & Mike	Rock'n Roll Tänzer Hebefiguren	Lara Marx	14.-15.9. Bergturnfahrt
19.Sep	Ringe	Sprung	Yasmin Messerli	20.-22.9. Dorfturnier
26.Sep	Draussen	Vitaparcours oder Trampolinhalle Belp	Danielle Stoll	Hallenreinigung
03.Okt	Kraftkreis	Boden	Vera Beyeler	
10.Okt	«Chearleading»	Reck	Sandra Gehriger	12.-13.10. Korbballturnier Buochs
17.Okt	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	18.10. Turnstand
24.Okt	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	27.10. Trüetele Stafette
31.Okt	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
07.Nov	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	9.11. Korbballturnier
14.Nov	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
21.Nov	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
28.Nov	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
05.Dez	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
12.Dez	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	14.12. Waldweihnacht
19.Dez	VGT		Lara Marx Yasmin Messerli	
26.Dez	Ferien			28.12. Altjahrslotto

Freitag (20:15-22:00 Uhr, Alte Halle Thunstrasse)				
Datum	Training 1. Teil	Training 2. Teil	Leiter	Bemerkung
02.Aug	Ferien			
09.Aug	Tempoläufe / 400m	Spiele	Pascal Remund Philipp Wegmüller Joel Gilgen	
16.Aug	Vita Parcour	Korbball	Joel Gilgen	
23.Aug	Kraft	Beweglichkeit	Lara Marx	
30.Aug	Lauf - ABC	Wurf / Speer	Pascal Peter	2.9. VM "Platzgen"
06.Sep	Quer durch Solothurn		Pascal Peter	kein Training
13.Sep	Sprint / 100m	Fussball	Sandro Messerli	14.-15.9. Bergturnfahrt
20.Sep	Ausdauer	Weitsprung	Sandro Messerli	20.-22.9. Dorfturnier
27.Sep	Tempoläufe / 400m	Spiele	Jan Gilgen	Hallenreinigung
04.Okt	Kraft	Korbball	Pascal Remund	
11.Okt	Lauf - ABC	400m / Stossen	Jan Gilgen	12.-13.10. Korbballturnier Buochs
18.Okt	Turnstand		Pascal Peter Michael Wüthrich	
25.Okt	Stafette	Korbball	Michael Wüthrich	27.10. Trüetele Stafette
01.Nov	Koordination	Sprint / Sprung	Jürg Aebischer	
08.Nov	Ausdauer	400m / Stossen	Sandro Messerli	9.11. Korbballturnier
15.Nov	Kraft	Korbball	Joel Gilgen	
22.Nov	VM "Spieltturnier"		Bruno Binggeli	
29.Nov	Ausdauer	Unihockey	Philipp Wegmüller	
06.Dez	Tempoläufe / Sprint	Spiele	Jan Gilgen	
13.Dez	Ausdauer	FTK	Pascal Peter	14.12. Waldweihnacht
20.Dez	Spiele		Jan Gilgen	
27.Dez	Ferien			28.12. Altjahrslotto