

Trainingsprogramm 05.01.2012 - 13.07.2012

STV Ruppertswil

Nr.	Tag	Datum	Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Bemerkung	
			20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00			
1	Do	05.01.12	Einlaufen CH		Volleyball Spezialtraining									
2	Fr	06.01.12	Einlaufen JR		Unihockey									
3	Di	10.01.12	Einlaufen MS		Volleyball				Unihockey					
4	Do	12.01.12	Einlaufen CH		Volleyball				Aerobic					
5	Fr	13.01.12	Einlaufen BH		Unihockey									
6	So	15.01.12	Volleyball Wintermeisterschaft der Damen										Ruppertswil	
7	Di	17.01.12	Unihockey Wintermeisterschaft Herren (Vorrunde)										Ruppertswil	
8	Do	19.01.12	Einlaufen MM		Aerobic			Kraft&Kondition		Spiele				
9	Fr	20.01.12	Unihockey Wintermeisterschaft Herren										Ruppertswil	
10	Di	24.01.12	Einlaufen PS		Schaukelringe				Volleyball					
11	Do	26.01.12	Einlaufen MS		Aerobic		Kraft&Kondition		Spiele					
12	Fr	27.01.12	Einlaufen JR		Gymnastik / Getu				Volleyball					
13	Di	31.01.12	Einlaufen CH		Sprünge				Volleyball					
14	Do	02.02.12	Einlaufen MM		Aerobic			Getu		Spiele				
15	Fr	03.02.12	Einlaufen BH		Gymnastik / Getu				Volleyball					
16	Di	07.02.12	Einlaufen MS		Getu				Volleyball					
17	Do	09.02.12	Einlaufen CH		Aerobic				Unihockey					
18	Fr	10.02.12	Einlaufen PS		Gymnastik / Getu				Volleyball					
19	Di	14.02.12	Einlaufen JR		Schaukelringe				Volleyball					
20	Do	16.02.12	Einlaufen MM		Aerobic			Kraft&Kondition		Spiele				
21	Fr	17.02.12	Generalversammlung										Ruppertswil	
22	Di	21.02.12	Volleyball Wintermeisterschaft der Herren (Vorrunde)											
23	Do	23.02.12	Einlaufen MS		Aerobic			Getu		Spiele				
24	Fr	24.02.12	Einlaufen BH		Gymnastik / Getu				Volleyball					
25	Di	28.02.12	Einlaufen CH		Sprünge				Volleyball					
26	Do	01.03.12	Einlaufen MM		Aerobic			Getu		Spiele				
27	Fr	02.03.12	Volleyball Wintermeisterschaft der Herren (Finalrunde)											
28	Di	06.03.12	Einlaufen PS		Schaukelringe				KK		Unihockey			
29	Do	08.03.12	Einlaufen MS		Aerobic				Unihockey / Spiele					
30	Fr	09.03.12	Einlaufen BH		Gymnastik / Getu				Spiele					
31	Di	13.03.12	Einlaufen JR		Sprünge			Schaukelringe		Spiele				
32	Do	15.03.12	Einlaufen MM		Aerobic				Unihockey / Spiele					
33	Fr	16.03.12	Einlaufen PS		Gymnastik			Getu		Spiele				
34	Sa	17.03.12	Kantonales Unihockeyturnier										Laufenburg	
35	Di	20.03.12	Einlaufen MS		Schaukelringe			Sprünge			Volleyball			
36	Do	22.03.12	Einlaufen CH		Aerobic			Getu		Volleyball				
37	Fr	23.03.12	Einlaufen BH		Gymnastik / Getu				Volleyball					
38	Di	27.03.12	Einlaufen CH		Sprünge			Schaukelringe		Volleyball				
39	Do	29.03.12	Einlaufen MM		Aerobic				Volleyball					
40	Fr	30.03.12	Einlaufen BH		Getu			Spiele						
41	Fr	30.03.12	Volleynight										Seon	
42	Sa	31.03.12	TCS Tanzabend										Ruppertswil	
43	Di	03.04.12	Einlaufen BH		Aerobic / Gymnastik			Sprünge		Schaukelringe			Alle	
44	Do	05.04.12	Einlaufen JR		Aerobic / Gymnastik			Schaukelringe		Sprünge			Alle	
45	Di	10.04.12	Einlaufen BH		Aerobic / Gymnastik			Sprünge		Schaukelringe			Alle	



Trainingsprogramm 05.01.2012 - 13.07.2012



STV Ruppertswil

Nr.	Tag	Datum	Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Zeitplan		Bemerkung
			20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00		
46	Do	12.04.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
47	Di	17.04.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
48	Do	19.04.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
49	Di	24.04.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
50	Do	26.04.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
51	Di	01.05.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
52	Fr	04.05.12	Einlaufen PS	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
53	Di	08.05.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
54	Fr	11.05.12	Trainingslager									Ruppertswil	
55	Sa	12.05.12	Trainingslager									Ruppertswil	
56	Di	15.05.12	Einlaufen PS	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
57	Do	17.05.12	Auffahrtswanderung										
58	Fr	18.05.12	Kreiscup									Meisterschwanden	
59	Di	22.05.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
60	Do	24.05.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
61	Fr	25.05.12	Vorführung für Verwandte und Bekannte									Ruppertswil	
62	Di	29.05.12	Einlaufen PS	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
63	Fr	01.06.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
64	Di	05.06.12	Einlaufen PS	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
65	Fr	08.06.12	Einlaufen JR	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
66	Di	12.06.12	Einlaufen PS	Aerobic / Gymnastik		Sprünge		Schaukelringe					
67	Do	14.06.12	Einlaufen BH	Aerobic / Gymnastik		Schaukelringe		Sprünge					
68	Fr	15.06.12	Oberländisches Kantonturnfest									Gstaad	
69	Sa	16.06.12	Oberländisches Kantonturnfest									Gstaad	
70	So	17.06.12	Oberländisches Kantonturnfest									Gstaad	
71	Di	19.06.12	Einlaufen JR			Spielstunde							
72	Do	21.06.12	Einlaufen MS	Spielstunde				Kraft&Kondition		Spiele			
73	Fr	22.06.12	Einlaufen PS	Kraft & Kondition				Spiele					
74	Di	26.06.12	Einlaufen CH	Volleyball				Spiele					
75	Do	28.06.12	Einlaufen MM	Volleyball				Kraft&Kondition					
76	Fr	29.06.12	Einlaufen BH	Volleyball				Kraft&Kondition		Spiele			
77	Di	03.07.12	Einlaufen MS			Volleyball			Kraft&Kondition		Spiele		
78	Do	05.07.12	Maienzug Vorabend										
79	Fr	06.07.12	Einlaufen JR	Volleyball				Spiele					
80	Di	10.07.12	Einlaufen PS			Volleyball			Spiele				
81	Do	12.07.12	Zapfenstreich Lenzburg										
82	Fr	13.07.12	Einlaufen BH	Spielstunde									
83			Sommerferien 13.07.2012 - 31.07.2012										

