



Leiterplan Fitnessstunden 2019 / 20 montags 19.30 – 21.30 Uhr

Monat	Tag	Leiter	Inhalt geplant J + S	Halle ganz/2/3
November				
	04.	Petra	Rückentraining	ganze Halle
	11.	Petra	Stafetten	2/3
	18.	Slava	Kraftcircuit	ganze Halle
	25.	Sonja	Kondition	2/3
Dezember				
	02.	Chlaushöck bei Giancarlo	Erholung / Geselligkeit	ganze Halle
	09.	Susanna	Koordination	2/3
	16.	Simon	Spielabend	ganze Halle
	23.	Markus	Spielabend	2/3
Januar				
	06.	Stephan	Kraftcircuit	2/3
	13.	Susanna	Kondition / Koordination	ganze Halle
	20.	Peter	Volleyball	2/3
Sportferien	27.	Besim	Circuit / Spielabend	ganze Halle
Februar				
	03.	Ruedi	Unihockey	2/3
	10.	Simon	Kraftcircuit	ganze Halle
	17.	Petra	Spiralstabilisation / RT	2/3
	24.	Susanna	Lauftraining	ganze Halle
März				
	02.	Petra	Gleichgewicht	2/3
	09.	Susanna	Circuit	ganze Halle
	16.	Claudia	Stafetten / Parcours	2/3
	23.	Susanna	Kondition	ganze Halle
	30.	Giancarlo	Kraftcircuit	2/3
April				
Frühlingsferien	06.	Petra	Jogging / Intervall	
Frühlingsferien	13.	Ostermontag	---	
	20.	Susanna	Jogging / Kraftcircuit	
	27.	Claudia	Jogging / Kondition	

Monat	Tag	Leiter	Inhalt geplant J + S	Halle ganz/2/3
Mai				
	04.	Petra	Rückentraining	
	11.	Susanna	Circuit	
	18.	Claudia	Rückentraining	
	25.	Petra	Konidition	
Juni				
	01.	Pfingstmontag	---	
	08.	Susanna	Circuit Kraft / Beach Volley	
	15.	Claudia	Koordination / Beach Volley	
	22.	Petra	Kondition / Beach Volley	
	29.	Hätschberghöck	Erholung / Geselligkeit	
Juli				
	06.	Sommerferien	Erholung	---
	13.	Sommerferien	Erholung	---
	20.	Sommerferien	Erholung	---
	27.	Sommerferien	Erholung	---
August				
	03	Sommerferien	Erholung	---
	10.	Susanna	Kraftcircuit / Beach Volley	---
	17.	Claudia	Kondition / Beach Volley	
	24.	Petra	Rückentraining	
	31.	Susanna	Koordination	
September				
	07.	Petra	Spiralstabilisation	
	14.	Susanna	Krafttraining	
	21.	Claudia	Kondition	
Herbstferien	28.	Thomas/Roland??	Unihockey Vertiefung	
Oktober				
Herbstferien	05.	Männer	Spielabend	
Herbstferien	12.	Männer	Spielabend	
	19.	Claudia	Gleichgewicht	
	26	Susanna	Circuit	