

Trainingsplan "fit and fun" TSV Engelburg

Abmeldungen: Felix P 071 536 89 95 / G 071 353 00 64 / Natel 079 568 40 65 E-Mail kufi.70@bluewin.ch

Zeit: 11. Januar bis 26. April 2023

Ziel: allgemeine Kräftigung, Kondition, Spiel und Gesellschaft

Datum	Begrüssung Einlaufen	Hauptteil	Auslaufen Spiel Entspannung	Abwesenheit Leiter und Teilnehmer
Mi 11.01.2023	Felix	Speck weg Training	Spiel und Dehnen	
Mi 18.01.2023	Felix	Riegenversammlung (Infos folgen)		
Mi 25.01.2023	Felix	Kraft-Circuit	Spiel und Dehnen	
Mi 01.02.2023	Felix	Volleyball mit Volleyballerinnen (Skiferien – ev. kein Training)		
Mi 08.02.2023	Felix	Ausdauer - Circuit	Spiel und Dehnen	
Mi 15.02.2023	Felix	Run – Work - Skip Krafttraining	Dehnen	
Mi 22.02.2023	Felix	Skitraining	Spiel und Dehnen	
SA + So 25./26.02.23		Skiweekend in der Lenzerheide (Infos folgen)		
Mi 01.03.2023	Felix	Kräftigung Rumpf und Bauch Kein Training – zu wenig Teilnehmer	Spiel und Dehnen	
Fr 03.03.2023		TSV Hauptversammlung (Mithilfe F&F + Amantrice)		
Mi 08.03.2023	Benno	Stafettenformen im Ausdauerbereich Ausdauer-circuit	Spiel und Dehnen	Felix
Mi 15.03.2023	Felix	Kräftigung Rumpf und Bauch Allgemeine Kräftigung	Spiel und Dehnen	
Mi 22.03.2023	Felix	Ausdauer - Circuit	Spiel und Dehnen	
Mi 29.03.2023	Felix	Allgemeines Krafttraining	Spiel und Dehnen	
Mi 05.04.2023	Urs Loser	Ausdauer und Geschicklichkeit	Spiel und Dehnen	Felix
Mi 12.04.2023	Felix	Volleyball mit Volley		
Mi 19.04.2023	Felix	OFFA - Training Treffpunkt 17.00 Haupteingang (fand nicht statt)	zu wenige Teilnehmer	
Mi 26.04.2023	Felix	Allgemeine Kräftigung	Spiel und Dehnen	

Hauptsponsor

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Regio St. Gallen West

Jugl-Sponsor



Partner



Partner



Partner



Partner

