

Trainingsplan Gymnastik August 2018 - Februar 2019

Datum	Tag	Zeit	Thema	Leitung
14. August 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Kondition/ Kraft	
21. August 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Kondition/ Kraft	
28. August 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Kondition/ Kraft	
4. September 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Partnerteile	
11. September 2018	DI	19.00 - 22.00 Uhr	Schrittkombinationen	
18. September 2018	DI	19.00 - 22.00 Uhr	Gleichgewicht	
25. September 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Partnerteile	
2. Oktober 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. Teil, Technik	
9. Oktober 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. Teil	
16. Oktober 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. Teil, Sprünge	
23. Oktober 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. Teil, Partnerteile	
30. Oktober 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. Teil, evtl. 2. Teil	
<i>3./4. November 2018</i>	<i>SA/SO</i>		<i>Sport- & Wellnessweekend</i>	
6. November 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 2. Teil	
13. November 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 2. Teil, Schrittkombinationen	
20. November 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 2. Teil	
27. November 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. + 2. Teil, Synchronität	
<i>1. Dezember 2018</i>	<i>SA</i>	<i>13.00 - 16.00 Uhr</i>	<i>Spez. Training im Forum Sumiswald</i>	
4. Dezember 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 3. Teil	
11. Dezember 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 3. Teil, Partnerteile	
18. Dezember 2018	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. - 3. Teil	
8. Januar 2019	DI	19.00 - 22.00 Uhr	Choreo 4. Teil	
15. Januar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 4. Teil, Technik	
22. Januar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. - 4. Teil, Gleichgewicht	
29. Januar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. - 4. Teil	
5. Februar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 5. Teil	
12. Februar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 5. Teil, Schrittkombi	
19. Februar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 5. Teil	
26. Februar 2019	DI	19.00 - 20.00 Uhr	Choreo 1. - 5. Teil	

Vorschau

Mitte/ Ende April Trainingsweekend Fr/Sa (> beide Trainings reservieren!!)

ab 26. April Training auch am Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr

Anlässe

19. Mai 2019	SO	Frühlingsmeisterschaft
20. - 23. Juni 2019	DO-SO	Eidgenössisches Turnfest
25. Juni 2019	DI	Abschluss- Bräteln
31. Juli 2019	MI	Sommernachtsfest