

Trainingsplan Astoria Hellbühl vom 17.09.2024 - 05.04.2025

Tag	Datum	Training	Leiter
Dienstag	17.09.2024	Kraft und Ausdauer	Armanda
Mittwoch	18.09.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Freitag	20.09.2024	Medizinballcircuit	Julian
Dienstag	24.09.2024	JM FTA	Michi S.
Mittwoch	25.09.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	27.09.2024	Oktoberfesttraining	Michi A.
Sonntag	29.09.2024	Kilbi	Dorfplatz
Dienstag	01.10.2024	Leichtathletik	Remo
Mittwoch	02.10.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Astrid
Freitag	04.10.2024	Stafette	Pascal
Dienstag	08.10.2024	Geschicklichkeit	Tom
Mittwoch	09.10.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Yvonne
Freitag	11.10.2024	Götter Workout	Julian
Dienstag	15.10.2024	Spiel und Spass	Manon
Mittwoch	16.10.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Martina
Freitag	18.10.2024	Werfen	Luki
Dienstag	22.10.2024	BBP	Tom
Mittwoch	23.10.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Freitag	25.10.2024	Spieltournament (19:00 Uhr)	Tom
Samstag	26.10.2024	Gedächtnis	Kirche
Dienstag	29.10.2024	Moorhuhn Training	Armanda
Mittwoch	30.10.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	01.11.2024	Allerheiligen (Feiertag)	
Sonntag	03.11.2024	OL	
Dienstag	05.11.2024	Koordination	Remo
Mittwoch	06.11.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Astrid
Freitag	08.11.2024	Krafttraining	Michi A.
Dienstag	12.11.2024	Kraft	Laura
Mittwoch	13.11.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Yvonne
Freitag	15.11.2024	Leichtathletik	Julian
Dienstag	19.11.2024	Sportfestdisziplinen	Remo
Mittwoch	20.11.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Martina
Freitag	22.11.2024	GV (19:30 Uhr)	Rösteria
Dienstag	26.11.2024	Ausdauer	Laura
Mittwoch	27.11.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Freitag	29.11.2024	Spiel und Spass	Dominik
Dienstag	03.12.2024	Balltraining	Manon
Mittwoch	04.12.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	06.12.2024	Chloustraining	Michi A.
Dienstag	10.12.2024	Geschicklichkeit	Dominik
Mittwoch	11.12.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Astrid
Freitag	13.12.2024	Faustball	Julian
Dienstag	17.12.2024	Weihnachtshöck	Laura
Mittwoch	18.12.2024	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Yvonne
Freitag	20.12.2024	Schnelligkeit	Remo
Freitag	03.01.2025	Netzbballturnier (19:30 Uhr)	
Dienstag	07.01.2025	JM Überraschung	Manon

Mittwoch	08.01.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Martina
Freitag	10.01.2025	Turnerabend	Julian
Dienstag	14.01.2025	Turnerabend	Laura
Mittwoch	15.01.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Freitag	17.01.2025	Turnerabend	Dominik
Dienstag	21.01.2025	Turnerabend	Armanda
Mittwoch	22.01.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	24.01.2025	Turnerabend	Pascal
Dienstag	28.01.2025	Turnerabend	Remo
Mittwoch	29.01.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Astrid
Freitag	31.01.2025	Turnerabend	Michi A.
Samstag	01.02.2025	Schneesportweekend	Lenzerheide
Sonntag	02.02.2025	Schneesportweekend	Lenzerheide
Dienstag	04.02.2025	Turnerabend	Laura
Mittwoch	05.02.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Yvonne
Freitag	07.02.2025	Turnerabend	Luki
Dienstag	11.02.2025	Turnerabend	Dominik
Mittwoch	12.02.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Martina
Freitag	14.02.2025	Turnerabend	Pascal
Dienstag	18.02.2025	Turnerabend	Laura
Mittwoch	19.02.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Freitag	21.02.2025	Turnerabend	Julian
Dienstag	25.02.2025	Turnerabend	Manon
Mittwoch	26.02.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	28.02.2025	Kein Traing (Halle geschlossen)	
Dienstag	04.03.2025	Kein Training	
Mittwoch	05.03.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Astrid
Freitag	07.03.2025	Turnerabend	Pascal
Dienstag	11.03.2025	Turnerabend	Armanda
Mittwoch	12.03.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Yvonne
Freitag	14.03.2025	Jassette	
Dienstag	18.03.2025	Turnerabend	Michi S.
Mittwoch	19.03.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Martina
Freitag	21.03.2025	Turnerabend	Julian
Dienstag	25.03.2025	Turnerabend	Manon
Mittwoch	26.03.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	David S.
Donnerstag	27.03.2025	Hauptprobe Turnerabend	
Freitag	28.03.2025	Turnerabend	Pädi
Samstag	29.03.2025	Turnerabend Aufführung	
Dienstag	01.04.2025	Krafttraining	Tom
Mittwoch	02.04.2025	Mixed 2 - Ausdauer & Kraft (18:45 - 20:15 Uhr)	Romy
Freitag	04.04.2025	Turnerabend Aufführung	
Samstag	05.04.2025	Turnerabend Aufführung	

!! Es sind alle Turner & Turnerinnen jeweils Dienstag, Mittwoch und Freitag Willkommen !!