

# Trainingsplan Jan.-Sept. 2012



## Technisches Komitee:

- Marco Leimgruber	Technische Leitung	079/ 332 21 91
- Corinne Senn	Geräteturnen (GK, SSB)	079/ 672 62 28
- Silvia Läubli	Team-Aerobic (TAe)	079/ 485 88 72
- Simon Hunziker	Leichtathletik (LA)	079/ 376 35 02
- Priska Saladin	Fachtest-Allround (FTA)	079/ 734 68 44

Tag	Datum	Zeit (Uhr)	Training	Ort
Di	3. Jan 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	4. Jan 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	6. Jan 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	10. Jan 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	11. Jan 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	13. Jan 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	17. Jan 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	18. Jan 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	20. Jan 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	24. Jan 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	25. Jan 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	27. Jan 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	31. Jan 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	1. Feb 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
<b>Fr</b>	<b>3. Feb 12</b>	<b>Generalversammlung STV Herznach</b>		<b>Herznach</b>
Di	7. Feb 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	8. Feb 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	10. Feb 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	14. Feb 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	15. Feb 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	17. Feb 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	21. Feb 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	22. Feb 12	20.00-22.00	Gerätekombination	Herznach
Fr	24. Feb 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	28. Feb 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	29. Feb 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	2. Mrz 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	6. Mrz 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken

Mi	7. Mrz 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	9. Mrz 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	13. Mrz 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	14. Mrz 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	16. Mrz 12	20.00-22.00	LA / H-LMM / Spiele	Herznach
Di	20. Mrz 12	19.00-20.00 20.00-22.00	Circuit Team-Aerobic	Herznach Ueken
Mi	21. Mrz 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	<b>23. Mrz 12</b>	<b>ab.19.00</b>	<b>Hallen - LMM</b>	<b>Gipf-Oberfrick</b>
Di	27. Mrz 12	18.30-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Team-Aerobic	Herznach Herznach
Mi	28. Mrz 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	30. Mrz 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
<b>Sa</b>	<b>31. Mrz 12</b>	<b>Trainingstag Tae</b>		<b>Herznach</b>
<b>So</b>	<b>1. Apr 12</b>	<b>Trainingstag GK,SSB</b>		<b>Herznach</b>
Di	3. Apr 12	18.30-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Team-Aerobic	Herznach Herznach
Mi	4. Apr 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	6. Apr 12	kein Training (Karfreitag)		
Di	10. Apr 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	11. Apr 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	13. Apr 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
Di	17. Apr 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	18. Apr 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
<b>Fr</b>	<b>20. Apr 12</b>	<b>Aufstellen Handballturnier</b>		<b>Herznach</b>
<b>Sa</b>	<b>21. Apr 12</b>	<b>Handballturnier Herznach</b>		<b>Herznach</b>
<b>So</b>	<b>22. Apr 12</b>	<b>Handballturnier Herznach</b>		<b>Herznach</b>
Di	24. Apr 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	25. Apr 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	27. Apr 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
Di	1. Mai 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	2. Mai 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	4. Mai 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach

Di	8. Mai 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	9. Mai 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	11. Mai 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
Di	15. Mai 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	16. Mai 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
<b>Fr</b>	18. Mai 12	<b>Fricktaler-Cup</b>		<b>Herznach</b>
<b>SO</b>	20. Mai 12	<b>LA-Einkampfmeisterschaft</b>		<b>Stein</b>
Di	22. Mai 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	23. Mai 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	25. Mai 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
<b>Fr</b>	<b>25. Mai 12</b>	<b>Bruggercup</b>		
<b>Sa</b>	<b>26. Mai 12</b>	<b>AG-Meisterschaft Steinstossen</b>		<b>Lupfig</b>
Di	29. Mai 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	30. Mai 12	19.30-20.45 20.45-22.00	Gerätekombination Schulstufenbarren	Herznach Herznach
Fr	1. Jun 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
<b>So</b>	<b>3. Jun 12</b>	<b>Kant. Meist. Vereinsturnen</b>		<b>Gränichen</b>
Di	5. Jun 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	6. Jun 12	19.30-20.45	Gerätekombination	Herznach
Fr	8. Jun 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
Di	12. Jun 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	13. Jun 12	19.30-20.45	Gerätekombination	Herznach
Fr	15. Jun 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
Di	19. Jun 12	18.30-20.00 19.00-20.00 20.00-22.00	LA-Outdoor Fachtest-Allround Team-Aerobic	Herznach Herznach Herznach
Mi	20. Jun 12	19.30-20.45	Gerätekombination	Herznach
Fr	22. Jun 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach

**Sa/So 24./25. Juni 2012 Kreisturnfest Gipf-Oberfrick**

**- 3-teiliger Vereinswettkampf:**

**1. Wettkampfteil**

**GK  
Kug**

**2. Wettkampfteil**

**Tae  
WE  
(SB)**

**3. Wettkampfteil**

**FTA  
HO  
SST**

Di	26. Jun 12	18.30-20.00	LA-Outdoor	Herznach
Fr	29. Jun 12	19.00-21.00	LA-Outdoor	Herznach
<b><u>Sa/So 30.Juni/1. Juli 2012 TG Kant. Turnfest Frauenfeld</u></b>				
<b>- 3-teiliger Vereinswettkampf:</b>				
<b>1.Wettkampfteil</b>		<b>2.Wettkampfteil</b>		<b>3.Wettkampfteil</b>
<b>KUG HO</b>		<b>SPE WE</b>		<b>SST PS 80</b>
Di	10. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	13. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	17. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	20. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	24. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	27. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	31. Jul 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	3. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	7. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	10. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	14. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Fr	17. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	21. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Mi	22. Aug 12	19.30-21.00	Plauschturnen/Volleytraining	Herznach
Fr	24. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Di	28. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Mi	29. Aug 12	19.30-21.00	Plauschturnen/Volleytraining	Herznach
Fr	31. Aug 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
<b>Sa</b>	<b>1. Sep 12</b>	<b>SM Steinstossen</b>		<b>Thürnen</b>
Di	4. Sep 12	19.00-21-00	LA - Steinstossen	Herznach
Mi	5. Sep 12	19.30-21.00	Plauschturnen/Volleytraining	Herznach
<b>Fr</b>	<b>7. Sep 12</b>	<b>ab.18.00</b>	<b>Volleyballturnier Herznach</b>	<b>Herznach</b>

## Beginn Turnershow Trainings

Vell Spass und Erfolg bem Trainiere

Gruess Chnötsch