

# **TRAININGSPLAN STV HERZNACH**

## **AUGUST- SEPTEMBER 2010**

**!!!!!!! Ferien bis 8. August 2010 !!!!!!!!**

	<b>Wann</b>	<b>Was</b>	<b>Zeit</b>
Do	12. Aug.	Biken	19.00 - ....
Mo	16. Aug.	<i>OV Turnershow</i>	
Mi	18. Aug.	Aerobic für alle	20.00 – 22.00
Sa/So	21/22. Aug.	<i>Jump Frick</i>	
Mi	25. Aug	Plausch OL	19.00 - ....
Mi	1.Sept.	BauchBeinePo	20.00 – 22.00
Sa/So	4/5. Sept.	<i>Bergwerkfest Herznach</i>	

Anschliessend gilt der Turnershow Trainingsplan den ich an der OV abgeben werde.

Mit sportlichen Grüssen

Marco