

Wochentrainingsplan ab 12. August 2024 bis vor Herbstferien 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
Dreifach-Sporthalle Kreuzfeld (Turnhallenstrasse 24)	Dreifach-Sporthalle Hard (Weststrasse 33)	Turnhalle Kreuzfeld 3+4 (Schulhausstrasse 13)	Turnhalle Kreuzfeld 3+4 (Schulhausstrasse 13) bis vor Herbstferien	Sporthalle Gymnasium Hard (Weststrasse 29/31)
Einzel P1 17:15 - 19:15 Vianne, Nora/Allegra/Céline	Hobbygruppe für die Mädchen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen (4-14 J.a.) 18:00 -19:30 Renate Lanz	Einzel P2/P3 (obligatorisches Training) 16:45 -17:45 Stretching mit Anastasia, Nejla Einzel P4/P5 (freiwilliges Zusatztraining)	Einzel P4/P5 (obligatorisches Training) 17:00 -19:30 Séverine, (Zusatztrainerin Nora/Céline) Einzel P2/P3 (freiwilliges Zusatztraining)	Vorbereitungsgruppe 1 09:00 -11:00 Alina/ Vorbereitungsgruppe 2 11:00 – 13:00 Nora/Céline
Einzel P2/P3/G1 16:30 – 19:30 Nejla (Zusatztrainerin ab 17:15 Nora/Allegra/Céline) Einzel P4/P5/G2 16:30 – 19:30 Séverine (Zusatztrainerin ab 17:15 Nora/Allegra/Céline)		Dreifach-Sporthalle Kreuzfeld (Turnhallenstrasse 24)		Einzel P2/P5 Gruppe G1, Gruppe G2 09:00 -13:00 Nejla, Séverine
		Einzel P2/P3 (obligatorisches Training) 18:00 - 20:00 Nejla, (Zusatztrainerin Nora/Céline) Einzel P4/P5 (freiwilliges Training)		