


## Trainingsplan Polysport Mädchen

Januar – Juli 2018

Ferien 

Anlässe Jugi 

Tag	Datum	Zeit	Leiterin	Programm / Disziplinen	Besonderes
Mo	08.01.2018	18.30-20.00	Ladina	Stafetten	
Mo	15.01.2018	18.30-20.00	Nicole	Brennball	
Mo	22.01.2018	18.30-20.00	Tanja	Fussball	
Mo	29.01.2018	18.30-20.00	Ladina	Ballspiele	
Mo	05.02.2018	18.30-20.00	Nicole	Minitrampolin und Bodenturnen	
Sportwoche 12.02.2018 – 16.02.2018					
Mo	19.02.2018	18.30-20.00	Ladina	Unihockey	
Mo	26.02.2018	18.30-20.00	Nicole	Parcours Gleichgewicht / Kraft	
Mo	05.03.2018	18.30-20.00	Tanja	Basketball	
Mo	12.03.2018	18.30-20.00	Ladina	Volleyball	
Mo	19.03.2018	18.30-20.00	Nicole	Brennball	
Mo	26.03.2018	18.30-20.00	Tanja	Training Ausdauer / Kraft	
Ostermontag – kein Training					
Frühlingsferien 09.04.2018 – 20.04.2018					
Mo	23.04.2018	18.30-20.00	Ladina	Unihockey	
Mo	30.04.2018	18.30-20.00	Nicole	Fussball	
Mo	07.05.2018	18.30-20.00	Tanja	Stafetten / Leichtathletik	Vorbereitung auf Jugitag
Mo	14.05.2018	18.30-20.00	Ladina	Leichtathletik / Ballspiele	Vorbereitung auf Jugitag
Pfingstmontag – kein Training					

Schnellster Oberburger, 19.05.2018					
Mo	28.05.2018	18.30-20.00	Nicole	Training Ausdauer / Kraft	
Mo	04.06.2018	18.30-20.00	Tanja	Leichtathletik	Vorbereitung auf Jugitag
Mo	11.06.2018	18.30-20.00	Ladina	Leichtathletik	Vorbereitung auf Jugitag
Jugitag Mädchen, Bätterkinden 17.06.2018					
Mo	18.06.2018	18.30-20.00	Nicole	Ballspiele	
Mo	25.06.2018	18.30-20.00	Tanja	Federball	
Mo	02.07.2018	18.30-20.00	Ladina	Wunschlektion	
Sommerferien 09.07.2018 – 10.08.2018					

### Hinweise / Leiterinnen:

Ladina Lüthi 079 212 41 24  
 Nicole Lüthi 079 212 51 66  
 Tanja Minder 079 696 77 47  
 Jessica Jau 079 420 84 48 (Hauptleitung)

**Der aktuelle Trainingsplan ist immer auch online verfügbar ([www.tvoberburg.ch](http://www.tvoberburg.ch))**

**Bitte meldet die Mädchen bei Verhinderung immer bei der verantwortlichen Leiterin ab!**