

Trainingsplan 2021/22

Datum	Training	Weiteres
Herbstferien	keine/ Spontane Trainings	
26.10.21	Tchoukball	Jana, Ladina
02.11.21	Training mit Herren	Zusammen
09.11.21	verschiedene Völkerball / Volleyball	Keny und Nina
16.11.21	Yoga - Yogastation	Alisa / Jana
23.11.21	Gymnastik	Überraschungs Leiter
27.11.21	HV	Vorstand
30.11.21	die Affen sind los	Fabia / Ladina
07.12.21	Chlaustraining	Nina / Fabia
10.12.21	Chlaushöck	Herren
14.12.21	Hot Christmas Girl`s	Keny / Alisa
21.12.21	der Weg nach Bethlehem (bei Schnee Schlitteln)	Jana / Fabia
Weihnachtsferien	keine Trainings	
04.01.22	Training mit Herren	Damen
11.01.22	Sofaball	
18.01.22	Pingpong / Basketball	
25.01.22	Crossfit	Denise?
	Sportferien keine Trainings	
08.02.22	Step Aerobic	
15.02.22	Badminton / Smolball	
22.02.22	Überraschungs Training	Überraschungsleiter
01.03.22	Training mit Herren	Herren
08.03.22	die Gipfelstürmer	Kletterhalle / Schöntal
15.03.22	Biberschwimmen	Keny
22.03.22	zu Ehren Giulia Steingruber	

29.03.22	Happy Dance	
05.04.22	Turnfestvorbereitung :)	
Frühlingsferien	keine/Spontane Trainings	

Leiterinnen:

Jana, Fabia, Keny, Nina, Alisa, Ladina

Vorschläge Keny:

- badminton
- sofaball
- badi/beache
- vitaparkour
- vlt mol en triathlon? (Au als vm möglich)
- div. Sportarte im vitalis
- boxe mit uswärtigem leiter?

Fabia:

- Basketball
- Casino nomol mit meh lüt

17-19 Juni Sportfest Niederhelfenschwil

<https://www.sportfest2022.ch/>