

# Trainingsplan Fitness

August – Dezember 2023

Leiteradressen:

Franz Beeler, Tanne 14a, 8824 Schönenberg

Tel. Nat. 079 480 32 74

E-Mail [franz.beeler@bluewin.ch](mailto:franz.beeler@bluewin.ch)

Roland Fässler, Grünaustrasse 5, 8820 Wädenswil

Tel. P 044 780 79 17 Nat. 079 409 47 08

E-Mail [rolifaessler@bluewin.ch](mailto:rolifaessler@bluewin.ch)

<b>Datum:</b>	<b>Trainingsart/Wettkampf:</b>	<b>Besonderes:</b>
22.08.23	Volleyball	
29.08.23	Unihockey	
05.09.23	Volleyball	
12.09.23	Kondition	
19.09.23	Volleyball	
26.09.23	Spielabend	
03.10.23	Volleyball	Infos Chränzli 23
9.10. – 20.10.23	Herbstferien	Kein Training
24.10.23	Spielabend Chränzli 1	
31.10.23	Volleyball Chränzli 2	
07.11.23	Kondition Chränzli 3	
14.11.23	Volleyball Chränzli 4	
18./19.11.23	Turnerchränzli TVW	Glärnisch
21.11.23	Spielabend Unihockey	
28.11.23	Volleyball	
05.12.23	Spielabend	
12.12.23	Volleyball	
19.12.23	Fitnessler des Jahres	Abschlussabend
23.12. – 02.01.23	Weihnachtsferien	Kein Training
09.01.24	Neujahrsturnen TV Wädenswil	