

Trainingsprogramm 1. Jahreshälfte 2023



Tag	Datum	Zeitplan											Leitung	Bemerkung	
		20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	21:10	21:20	21:30	21:40			21:50
Di	03.01.23	Neujahrs-Marsch auf die Gisliflueh											DB / MB	Infos folgen Treffpunkt 18:00 Uhr Badiparkplatz	
Do	05.01.23	Weihnachtsferien - Kein Training													
Fr	06.01.23	Weihnachtsferien - Kein Training													
Di	10.01.23	Einlaufen / K&K		Unihockey			Spiel & Spass			Auslaufen	LW				
Do	12.01.23	Einlaufen		Kraft & Kondition			Spiel & Spass			Auslaufen	Mba				
Fr	13.01.23	Einlaufen		Unihockey			Volleyball			Auslaufen	DB	Nur 1 Hallenhälfte Volleygruppe in Halle 1			
Di	17.01.23	Einlaufen / K&K		Volleyball			Spiel & Spass			Auslaufen	PS				
Do	19.01.23	Einlaufen		Kraft & Kondition		Volleyball		Unihockey		Auslaufen	SF	Nur 1 Hallenhälfte Volleygruppe in Halle 1			
Fr	20.01.23	130. Generalversammlung												Infos folgen	
		21. - 22.01.22 Skiweekend Grindelwald												Infos folgen	
Di	24.01.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Unihockey			Auslaufen	PS				
Do	26.01.23	Einlaufen		Kraft & Kondition		Unihockey		Volleyball		Auslaufen	MS				
Fr	27.01.23	Schlittelpausch Melchsee-Frutt (ab 17:00 Uhr)											MB	Offen für Alle (Damen und Herren)	
Di	31.01.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Unihockey			Auslaufen	DB	Sportferien			
Do	02.02.23	Dance with Simona											Auslaufen	SF	Sportferien Infos folgen
Fr	03.02.23	Einlaufen		Unihockey			Volleyball			Auslaufen	RH	Sportferien			
Di	07.02.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Volleyball			Auslaufen	DB	Sportferien			
Do	09.02.23	Curlingspass											Auslaufen	MS	Sportferien
Fr	10.02.23	Einlaufen mit Gymnastik			Volleyball			Unihockey			Auslaufen	LW	Sportferien		
Di	14.02.23	Überraschungstraining mit Michelle											Auslaufen	MBa	Volleyball Wintermeisterschaft Herren Vorrunde
Do	16.02.23	Einlaufen		Team Aerobic			Unihockey			Auslaufen	SF				
Fr	17.02.23	Einlaufen		Gymnastik			Volleyball			Auslaufen	RH				
Di	21.02.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Unihockey			Auslaufen	LW				
Do	23.02.23	Einlaufen		Team Aerobic			Volleyball			Auslaufen	MS				
Fr	24.02.23	Volleyball Wintermeisterschaft Herren Finalrunde												Infos folgen	
Di	28.02.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Unihockey			Auslaufen	PS				
Do	02.03.23	Einlaufen		Team Aerobic			Unihockey			Auslaufen	MBa				
Fr	03.03.23	Einlaufen		Gymnastik			Unihockey			Auslaufen	LW	Nur 1 Hallenhälfte Volleygruppe in Halle 1			
Di	07.03.23	Unihockey Wintermeisterschaft Vorrunde												Ruppertswil	
Do	09.03.23	Einlaufen		Unihockey			Volleyball			Auslaufen	SF				
Fr	10.03.23	Unihockey Wintermeisterschaft Finalrunde												Ruppertswil	
So	12.03.23	Volleyball Wintermeisterschaft Damen												Ruppertswil	
Di	14.03.23	Einlaufen / K&K		GeTu (SP / SR)			Spiele		Auslaufen	PS					
Do	16.03.23	Einlaufen		Team Aerobic			Spiele		Auslaufen	MS					
Fr	17.03.23	Einlaufen		Gymnastik			Spiele		Auslaufen	RH					
So	19.03.23	Trainings-Sonntag Gymnastrada-Gruppe												Infos folgen	
Di	21.03.23	Burner Games											Auslaufen	PS	
Do	23.03.23	Einlaufen		Team Aerobic			Spiele		Auslaufen	MBa	1 Hallenhälfte				

Trainingsprogramm 1. Jahreshälfte 2023



Tag	Datum	Zeitplan										Leitung	Bemerkung
		20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	21:10	21:20	21:30		
Do	23.03.23			Gymnastik inkl. Einlaufen					Spiele		Auslaufen	MB	1 Hallenhälfte Start 20:15 Uhr
Fr	24.03.23	Kein Training - Faustballnight - MR Rapperswil											
Di	28.03.23	Einlaufen / K&K		SP			SR		Spiele		Auslaufen	RH	
Do	30.03.23	Einlaufen		Team Aerobic					Spiele		Auslaufen	SF	
Fr	31.03.23	Einlaufen		Gymnastik					Spiele		Auslaufen	DB	Volleynight in Seon
Sa	01.04.23	Première Gymnaestrada-Gruppe											Wettingen Infos folgen
Di	04.04.23	Einlaufen / K&K		SP			SR		Spiele		Auslaufen	PS	
Do	06.04.23	Einlaufen		Team Aerobic					Spiele		Auslaufen	MS	1 Hallenhälfte
Do	06.04.23			Gymnastik inkl. Einlaufen					Spiele		Auslaufen	LW	1 Hallenhälfte Start 20:15 Uhr
Fr	07.04.23	Kein Training - Karfreitag											Frühlingsferien
Di	11.04.23	Einlaufen / K&K		SP			SR		Spiele		Auslaufen	MB	Frühlingsferien
Do	13.04.23	Einlaufen		Team Aerobic					Spiele		Auslaufen	SF	Frühlingsferien
Fr	14.04.23	Einlaufen		Gymnastik					Spiele		Auslaufen	PS	Frühlingsferien
Di	18.04.23	Einlaufen / K&K		SP			SR		Spiele		Auslaufen	RH	Frühlingsferien
Do	20.04.23	Einlaufen		Team Aerobic					Spiele		Auslaufen	MBa	Frühlingsferien
Fr	21.04.23	Trainings-Abend Aktivriege Turnfest-Vorbereitung											Rapperswil Infos folgen
Sa	22.04.23	Trainingstag Aktivriege Turnfest-Vorbereitung											Rapperswil Infos folgen
Di	25.04.23	TAE / GYM		SP			SR		Spiele			TL	
Do	27.04.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Fr	28.04.23	Bei Bedarf Training Einzelausführung											
Di	02.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Do	04.05.23	Bei Bedarf Training Einzelausführung											
Fr	05.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Di	09.05.23	TAE / GYM		SP			SR		Spiele			TL	
Do	11.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Fr	12.05.23	Kreiscup KTVL Meisterschwanden											Infos folgen
Sa	13.05.23	Show & Grill Vorführung Wettkampfprogramme & Gymnaestrada-Programm											Rapperswil Infos folgen
Di	16.05.23	TAE / GYM		SP			SR		Spiele			TL	
Do	18.05.23	Auffahrtswanderung											Infos folgen
Fr	19.05.23	Kein Training Auffahrtsbrücke											
Di	23.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Do	25.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Di	30.05.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Fr	02.06.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Sa	03.06.23	AMV Wettingen											Infos folgen
Di	06.06.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	
Do	08.06.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	Fronleichnam
Fr	09.06.23	Gemeindeversammlung Kein Training											
Di	13.06.23	TAE / GYM		SR			SR		Spiele			TL	

Trainingsprogramm 1. Jahreshälfte 2023



Tag	Datum	Zeitplan											Leitung	Bemerkung
		20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	21:10	21:20	21:30	21:40		
Do	15.06.23	Bei Bedarf Training Einzelausführung												
Fr	16.06.23	TAE / GYM				SR				SP			TL	
Di	20.06.23	TAE / GYM				SR				SP			TL	ABSCHLUSSTRAINING (SR)
Do	22.06.23	TAE / GYM				SP							TL	ABSCHLUSSTRAINING (TAE / GYM + SP)
Fr	23.06.23	Kein Training												
Sa	24.06.2023	Turnfest Scherz-Lupfig												Infos folgen
Di	27.06.23	Einlaufen			Spielturnier						Auslaufen		LW	
Do	29.06.23	Badeplausch & Grill											MBa	Infos folgen
Fr	30.06.23	Aareschwimm											DB	Infos folgen
Di	04.07.23	Fest-Aufbau 850 Jahre Rapperswil - Kein Training												Infos folgen
Do	06.07.23	Fest-Aufbau 850 Jahre Rapperswil - Kein Training												Infos folgen
Fr	07.07.23	Festakt 850 Jahre Rapperswil												Infos folgen
Sa	08.07.23	Umzug 850 Jahre Rapperswil												Infos folgen
So	09.07.23	Aufführung Gymnaestrada-Programm 850 Jahre Rapperswil												Infos folgen
Di	11.07.23	Einlaufen			Spielturnier						Auslaufen		RH	
Do	13.07.23	Zapfenstreich Lenzburg Kein Training												
Fr	14.07.23	Überraschungsprogramm							JuFe Lenzburg		MB	Start Sommerferien		
Sommerferien														
29.07. - 05.08.23 Gymnaestrada Amsterdam														
Di	15.08.23	1. Training nach den Sommerferien												
Do	17.08.23	1. Donnerstags-Training nach den Sommerferien												
Fr	18.08.23	1. Freitags-Training nach den Sommerferien												
Sa + So 02. + 03. 09.23 Bergturnfahrt												Infos folgen		

An- bzw. Abmeldungen für die jeweiligen Trainingseinheiten können über die SpielerPlus-App bis am Tag des Trainings um 13:00 Uhr getätigt werden.
Die Anmeldung ist obligatorisch!

Während den Turnfesttrainings wird für die Disziplinen SP und SR kein separates Einlaufen durchgeführt.
Alle Turnerinnen und Turner sind selber dafür verantwortlich, dass Sie aufgewärmt zu den SP- und SR-Trainings erscheinen.

Abkürzung	Disziplin
SP	Sprung (DB; RH)
SR	Schaukelringe (DB; PS)
GYM	Gymnastik (LW; MB)
TAE	Team Aerobic (SF; MS; Mba)
UH	Unihockey (SF; DB)
VB	Volleyball (Mba; LW)
K&K	Kraft & Kondition

TL-Zusammensetzung 2023-1			
MS	Miriam Schneider	MB	Michael Bruderermann
SF	Simona Facen	PS	Pascal Spanò
MBa	Michelle Barth	DB	Dominic Bruderermann
		RH	Raphael Hodel
		LW	Leon Wyder