

Trainingsgruppe Sprint / Sprung (Rick)

Tag	Zeit	Wo		Trainer	Valerij B.	Anmerkung	Was
MO	18.00 – 20.15	MZH Oberdorf	Training	Rick			
	18.00 - xxx	Niederdorf	Kraft	Rick			
DI	18.30 – 20.30	MZH Oberdorf / Kunstrasen	Training	Rick			
MI	18.15 – 20.30	Dreifachhalle	Training	Rick			
DO	10.15 – 12.00	Kunstturnzentrum Liestal	Training	Rick			
	10.15 – 12.00	Kunstturnzentrum Liestal	Kraft	Rick			
	17.15 – 18.15 18.15 – 19.15 19.15 – 20.15	Niederdorf Niederdorf Niederdorf	Kraft Kraft Kraft	Rick oder selbständig			
FR	18.30 – 20.30	Dreifachhalle / Kunstrasen	Training	Rick			
	18.30 – 20.00	Dreifachhalle	Training	Nicola			
	18.30 – 20.30	End der Welt, Magglingen	Training	Rick			
SA	10.00 – 12.00	End der Welt, Magglingen	Training	Rick			
	12.15 – 14.00	Kunstrasen Oberdorf	Training	Rick			
	12.15 – 14.30	Kraftraum Niederdorf	Training	Rick			

Wer wann?

Montag		MZH Oberdorf	Rick		Celine, Mischa, Michèle, Dario, Fabian, Lasse, Elisa, Nadja, Irina, Nemea, Andrin, Noëlle, Joana	
Dienstag	Morgen	Schützenmatte	Claudine		Celine, Nadja, Joana, Noëlle	
	Abend	MZH / Kunstrasen	Rick	Ab 6.11.2018	Mischa, Michèle, Elisa, Irina, Nemea	
	Abend	Kraftraum	Rick/Marc		Celine (mit Rick) // Dario, Andrin: mit Marc	
Mittwoch	Abend	Dreifachhalle	Rick		Celine, Mischa, Michèle, Dario, Fabian, Lasse, Elisa, Nadja, Irina, Nemea, Andrin, Noëlle, Joana	
Donnerstag	Morgen	Kunstturnzentrum	Rick		Elisa, Irina	
		Schützenmatte	Claudine		Celine, Nadja, Noëlle, Joana	
	Abend	Kraftraum	Rick		Celine, Nemea, Lasse, Noëlle, Joana	
		Dreifach draussen	Selbständig		Mischa, Michèle, Fabian,	
Freitag		Dreifachhalle	Rick	Bis 17.12.2018	Celine, Mischa, Michèle, Dario, Fabian, Lasse, Elisa, Irina, Nemea, Andrin, Joana, Noëlle	
		Magglingen	Rick	Ab 17.12.2018	Celine, Mischa, Michèle, Elisa, Irina, Nemea, Joana, Noëlle	
		MZH Niederdorf	Nicola	Ab 01.12.2018	Fabian, Lasse, Dario, Andrin	
		Dreifachhalle	Nicola	Ab 17.12.2018	Fabian, Lasse, Dario, Andrin	
Samstag	Morgen	MZH Waldenburg	Rick		Celine, Nadja, Nemea, Noëlle, Joana	Wurf
	Nachmittag	Kunstrasen/Kraftraum	Rick		Celine, Mischa, Michèle, Dario, Fabian, Lasse, Elisa, Nadja, Irina, Nemea, Andrin, Noëlle, Joana	Läufe