

Trainingsplan August 2022 bis Januar 2023

- Bitte immer am **Dienstag bis 12:00 Uhr** via SportMember App An- oder Abmelden)
- **rot markierte Termine sind für alle Aktivmitglieder obligatorisch!**

Datum:	Einturnen:	Hauptteil	Wer:
Di. 23.08.22		20:00-21:00 Tanztraining Hafenfest / alle anderen Schwitzen mit Julia 😊	Nadja / Julia
Di. 30.08.22		Vitaparcour Romanshorn	Nadja
Fr.-So. 02.-04.09.22		Hafefäst Güttingen	OK
Di. 06.09.22	Sonja	HIIT Workout / Spiel	Nadja / Julia
Di. 13.09.22	Corina	Korbball / Workout	Sonja
Sa.+So.17.-18.09.22		Turnfahrt Damenriege	Betti / Anita
Di. 20.09.22		Turnstand	Daniela/Nadja
Di. 27.09.22	Nadja	Super 10-Kampf	Nadja
Di. 04.10.22	Sonja	Badminton / Bauch-Beine-Po	Corina / Nadja
Di. 11.10.22	Sonja	Hallen-OL	Nadja
Di. 18.10.22	Nadja	Spielstunde	Corina
Di. 25.10.22	Sonja	HIIT Training	Nadja
Di. 01.11.22		Beachvolleyball in der Beachhalle Amriswil	Corina
Di. 08.11.22	Corina	Bodypump / Rugby	Sonja / Nadja
Di. 15.11.22		Aquafit in Sommeri	Nadja
Mo. 21.11.22		Einladung FTV, gemeinsame Turnstunde	Nadja
Di. 29.11.22	Nadja	Korbball / Cardio Training	Sonja / Nadja
Fr. 02.12.22		Chlausobig	
Di. 06.12.22		Powerlektion mit Didi	Didi
Di. 13.12.22	Sonja	Hallenparcour	Corina
Di. 20.12.22		Badeplausch Säntispark	Nadja
Di. 10.01.23		Last Workout mit Nadja als OT	Nadja
Di. 17.01.23		GV DR / GTR Güttingen	Daniela