

## Trainings-Programm ab April 2010 – Turnfest



Monat	Datum	Tag	1. Lektion	2. Lektion
März	30.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
April	1.	Donnerstag	BA ( <b>Oberhof</b> ) FTA,	FTA (Wölflinswil)
April	2.	Freitag	Paintball, Treffpunkt DP 18:30 Uhr	
April	6.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
April	9.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
April	10./11.	Sa/So	Trainingsweekend	
April	13.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
April	16.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
April	20.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
April	22.	Donnerstag	BA (19.30 Uhr), FTA	FTA, STS, STH
April	23.	Freitag	Halle besetzt, Ev. „Ausflügli“	
April	27.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
April	30.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
Mai	4.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Mai	7.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
Mai	11.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Mai	14.	Freitag	Fricktaler-Cup Sulz	
Mai	16.	Sonntag	Weltrekord-Barren Sulz, L-Eink. Stein	
Mai	18.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Mai	21.	Freitag	Vereins-Cup, Oberflachs	
Mai	25.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Mai	28.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
Juni	1.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Juni	4.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
Juni	8.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Juni	10.	Donnerstag	Ev. Training, Info's folgen	
Juni	11.	Freitag	Gemeindeversammlung	
Juni	15.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Juni	17.	Donnerstag	Ev. Training, Info's folgen	
Juni	18.	Freitag	Halle besetzt	
Juni	19.	Samstag	Einzeltornfest, LMM Rüthi SG	
Juni	22.	Dienstag	PE, STS, GYM	GYM, HO
Juni	25.	Freitag	BA, FTA,	FTA, STS, STH
Juni	26./27.	Sa/So	Turnfest Rüthi SG (allez les bleus!!!)	

## Turnfestdisziplinen werden an den aufgeführten Abenden wie folgt trainiert:

Ab 30. März

Dienstag:

Disziplin:	Zeit:
Pendel	19:45 Uhr – 20:40 Uhr
Steinstossen	20: 00 Uhr – 20:40 Uhr
Gymnastik	Nach Bedarf ab 20:00 Uhr, sonst 20:45 Uhr – 22:15 Uhr
Hochsprung	20:45 Uhr – 22:00 Uhr
Steinheben	Vor Gymnastik oder individuell

Donnerstag:

Disziplin:	Zeit:
800m	Gemäss Info's Disziplinen-Chefs

Freitag:

Disziplin:	Zeit:
Barren	20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Fachtest	20:30 Uhr bis 22:00 Uhr, für Barrenturner ab 21:15 Uhr
Steinstossen	21:30 bis 22:00 Uhr (ab 9. April)
Steinheben	21:30 bis 22:00 Uhr

**Das Einturnen an den Dienstagen findet jeweils gemeinsam pünktlich um 19.45 h statt. Solche die nur Gymnastik turnen, treffen sich zum Einlaufen um 20.30 h. An den Freitagen beginnt das gemeinsame Einturnen um 20.00 h.**

**Das Abmelden bei Verhinderung beim jeweiligen Disziplinenverantwortlichen ist EHRENSACHE, sowie auch regelmässiger Trainingsbesuch!**

---

### Turnfestdisziplinen Wettkampfeinteilung

1. WT: BA, SSB, PE
2. WT: GYK, STS
3. WT: STH, Hoch, 800m, FTA

---

### Verantwortliche der einzelnen Disziplinen:

BA Thömi 079 751 20 26,  
FTA Salome 079 254 24 62, Benj 079 637 23 39  
GYM Aendi 079 787 06 14  
STS Thömi 079 751 20 26  
HO Andi 079 733 64 19  
PS Töbi 079 648 20 09  
800m Pepe 077 421 02 05, Dani Bold 078 906 59 01  
STH Flo 079 753 58 31, Isi 079 292 54 45