

Trainingsplan Sommer/Herbst 2020

Tag	Datum	Zeit	Disziplin 1	Zeit	Disziplin 2	Alternativ	WER?
Di	19.05.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
Mi	20.05.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	22.05.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
Di	26.05.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
Mi	27.05.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	29.05.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
Di	02.06.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
Mi	03.06.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	03.06.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	09.06.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	10.06.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	12.06.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	16.06.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	17.06.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	19.06.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	23.06.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	24.06.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	26.06.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	30.06.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	01.07.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
FR	03.07.20	ab 20.00	Beach & Beer				Mixed

DI	07.07.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	08.07.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	10.07.20	Schlusshöck						ALLE			
DI	14.07.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	15.07.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	17.07.20	ab 20.00	Beach & Beer					Mixed			
DI	21.07.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	22.07.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	24.07.20	ab 20.00	Beach & Beer					Mixed			
DI	28.07.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	29.07.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	31.07.20	Bundesfeier						ALLE			
SA	01.08.20	Beachturnier						ALLE			
DI	04.08.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	05.08.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	07.08.20	ab 20.00	Beach & Beer					Mixed			
DI	11.08.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	12.08.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
Fr	14.08.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed				
DI	18.08.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	19.08.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
FR	21.08.20	Jubiläum BSC						interessierte			
SA	22.08.20										
SO	23.08.20										
DI	25.08.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	26.08.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				
Fr	28.08.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed				
DI	01.09.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren				
MI	02.09.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen				

Fr	04.08.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
SA	05.09.20	Turnfahrt Appenzellerland					ALLE
SO	06.09.20						
DI	08.09.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	09.09.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	11.09.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	15.09.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	16.09.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	18.09.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	22.09.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	23.09.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	28.09.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	29.09.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	30.09.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	04.10.20	19.30 - 21.00	Gym	21.00 - 22.00	FTA	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed
DI	06.10.20	20.00 - 21.00	Cardio	21.00 - 22.00	Barren		Herren
MI	07.10.20	19.30 - 20.30	Fit & Fun	20.30 - 22.00	SSB		Damen
Fr	09.10.20	19.30 - 21.00	FTA	21.00 - 22.00	Gym	Beachvolley (selber organisieren)	Mixed