



# Trainingsplan Abteilung Jedermänner 2023

<b>Januar</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Februar</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
<b>März</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>April</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Mai</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Juni</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Juli</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>August</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>September</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Oktober</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>November</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Dezember</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

**Legende:**

Feiertag/Wochende	Schulferien
Halle - Beginn 20:15 Uhr	
Löwenzahnstadion - Beginn 19:00 Uhr	
Schwimmbad Schopfheim - Beginn 18:00 Uhr	

Trainingsinhalte
------------------

12.: Rückenschule / Basketball / Fussballtennis
19. Muskel Intensiv und Medizinball / Hockey - 26. Volleyballzirkel / Volleyball
02.: Petziball Gymnastik / Hallenfussball 09.: High-Intensiv mit Raffaella / Völkerball
16. Rückenschule / Hockey / Fussballtennis
02. Gymnastik / Volleyballübungen - 09. Aufwärmen mit Ball / Dehnungen / Basketball
16. Dehnung / Nordic Walking - 23. Aufwärmen / Stabi / Volleyball - 30. Gymnastik / Völkerball
20. Rückenschule / Hockey / Hallenfussball
27. Aufwärmen mit Fussball / Olympiade / Fussball
04. Beach-Volleyballzirkel / Volleyball - 11. Aufwärmen / Gymnastik / Dehnung / Rasensport
25. Aufwärmen / Olympiade / Beachvolleyball oder Rasensport
15. Schwimmen Olympiade / Beachvolleyball - 22. Fußballzirkel/Fußball
29. Gymnastik / Beach-Volleyballzirkel / Beachvolleyball
06. Beach-Volleyball Abschlussstraining für Dorffest - 13. Olympiade / Rasensport
20. Schwimmen Olympiade / Beachvolleyball
14. Gymnastik / Aufwärmen / Volleyball
21. Aufwärmen mit Fussball / Olympiade / Fussball - 28. Rückenschule / Hockey / Fussball / Volleyball
05.: Petziball Gymnastik / Dehnung / Hallenfussball - 12.: Aufwärmen mit Ball / Dehnungen / Basketball
19. Aufwärmen mit Ball / Stabi / Volleyball - 26. Dehnung / Nordic Walking
09.: Rückenschule / Basketball / Fussballtennis - 16. Dynaband / Brennball / Volleyball
23. Muskel Intensiv und Medizinball / Hockey - 29. Volleyballzirkel / Volleyball
07. Aufwärmen mit Ball / Dehnungen / Völkerball - 14. Medizinball / Dehnung / Hallenfussball
21. Aufwärmen / Stabi / Hockey / Volleyball