

TRAININGSPLAN "FIT AND FUN" SOMMER 2022				
Datum	Anlass	Schönwetterprogramm	START	Schlechtwetterprogramm
1,2.04.2022 UH Azmoos				
Freitag 25. März 2022 H V M R				
7. Apr. 2022	Joggen	Schulhaus Feld -Seidenbaum-Bahnlinie Süsswinkel - Schulhaus Seidenbaum	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
14. Apr. 2022	Joggen	Schulhaus -Storit-Obertrübbach-Turnhalle Seidenbaum	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
21. Apr. 2022	Velo	Seidenbaum - Balzers - Luzisteig - Jenins - Physio Trübbach	Besammlung 19 Uhr Seidenbaum	
28. Apr. 2022	Velo	Seidenbaum - Sevelen -Seidenbaum	Halle Seidenbaum 19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
5. Mai. 2022	Joggen	Seidenbaum -Fontnas - Seidenbaum	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	16 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
12. Mai. 2022	Joggen	Seidenbaum -Tobel - Malans - Seidenbaum	Halle Seidenbaum 19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
19. Mai. 2022	Velo	Vitaparcour Weite	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	
26. Mai. 2022	Auffahrt Velotour	Trübbach-Vättis-Kunkelsspass-Chur-Trübbach	Trübbach Velobrücke 7:00 Uhr	
26. Mai. 2022	Auffahrtslauf	St. Gallen		
2. Jun. 2022	Velo	Vitaparcour Sargans	Halle Seidenbaum 19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
9. Jun. 2022	Wanderung	Alpwanderung zum Rest. Stralrüfi	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
16. Jun. 2022	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	
23. Jun. 2022	Velo	Seidenbaum - Mels - Plons - Chapfensee - Mels - Wangs - TRÜBBACH	Drogerie Velo 19:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 45 Min. Übungen Röbi / 60 Min. Spiel
30. Jun. 2022	Velo	Vitaparcour Weite	Halle Seidenbaum 19:30 Uhr	
6. Jul. 2022	Triathlon	Mit der MR Grabs	Seidenbaum 18:00 Uhr	
7. Jul. 2022	Familienanlass	Grillen mit Männerriege und Anhang	Heuwiese 18:30 Uhr	
<b>Sommerferien</b>				
11. Aug. 2022	Joggen	Schulhaus Feld -Seidenbaum-Bahnlinie Süsswinkel - Schulhaus Feld	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
18. Aug. 2022	Laufen	Seidenbaum-Sorit-Zagg-Seidenbaum -- Hockey	Halle Seidenbaum 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
Freitag 05.08.22 Zaggfest ???				
3. / 4. September 2022 M R REISE				
Freitag 3 bis 4, September 2022 GRÜMPI FC TRÜBBACH ???				
24. / 25. September 2022 GAUSCHLA - BERGLAUF				
06.10.22 Boccia, Schaan				
27.10.22 Pfefferessen Aufstieg				
Unihockey Grabs ???				
22.11.22 Eisstockschessen, Sargans				
01. Dezember 2022 KLAUSABEND				