

TRAININGSPLAN "FIT AND FUN" SOMMER 2018

Datum	Anlass	Schönwetterprogramm	START	Schlechtwetterprogramm
Freitag 02. Februar 2018 H V M R				
Nachtskifahren in Wangs 16.02.18				
Hockey in Grüşch 25.02.18				
UH 2018 Mittwoch 28. Februar - Sonntag 03. März 2018				
9. Mär. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Seidenbaum-Bahnlinie Süsswinkel - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
16. Mär. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Schrebergarten-Rhein-Süsswinkel-Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
23. Mär. 2018	Joggen	Schulhaus Feld Weite - Trübbach - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
30. Mär. 2018	Karfreitag	---		
6. Apr. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Eichwald - Wiesenrang - Zagg - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
13. Apr. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Weite - Haldenwegli (2x) - Fontnas - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
20. Apr. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Balzers - Luzisteig - Jenins - Schulhaus Feld / Sonst ist die Halle zu!!!	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:30 Uhr	Hallenbad Mels
26. Apr. 2018	Kegeln	Kegeln im Restaurant Kreuz in Haag	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
27. Apr. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Eichwald - Böschen - Malans - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
4. Mai. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Sargans-Wangs-Vilters-Bad Rogaz-Fläsch-Luzisteig Restaurant-Feld	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
10. Mai. 2018	Auffahrt Velotour	Trübbach-Väflis-Kunkelspass-Chur-Trübbach	Trübbach Velobrücke 7:00 Uhr	
18. Mai. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Balzers - Luzisteig - Jenins - Malans - Landquard-Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 45 Min. Übungen Röbi / 60 Min. Spiel
25. Mai. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Sargans-Wangs-Vilters-Bad Rogaz-Fläsch-Luzisteig Restaurant-Feld	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:30 Uhr	
1. Jun. 2018	Velo	Trübbach - Sargans - Mels - Waldheim - Mittelstation Pizol - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
8. Jun. 2018	Velo und grillen	Schulhaus Feld - Balzers - Luzisteig - Maiefeld - Alter Scheibenstand am "See" grillen.	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 45 Min. Übungen Röbi / 60 Min. Spiel
14. Jun. 2018	Wanderung	Alpwanderung zum Rest. Strahlrüfi	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
15. Jun. 2018	Kombination	Velo / Joggen: mit Velo Vitaparcour Sargans, 1 Runde mit Übungen + 1 Runde Tempolauf	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
22. Jun. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Mels - Plons - Chaptensee - Mels - Wangs(Pub) - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo19:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
29. Jun. 2018	Velo	Schulhaus Feld - Palfries - Höfle	Halle Feld 20:00 Uhr - Velo18:00 Uhr	
4. Jul. 2018	Triathlon	Mit der MR Grabs		
6. Jul. 2018	Familienanlass	Grillen mit Männerriege und Anhang	Heuwiese 18:30 Uhr	
10. Aug. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Zagg - "Wiesenrang" - Eichenwald - Schulhaus Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	
17. Aug. 2018	Joggen / Wandern	Staubern	Sellbahn 18:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
23. Aug. 2018	Velo	Velotour zum Grotto Fläscher Bad	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
24. Aug. 2018	Joggen	Schulhaus Feld - Schrebergarten-Rhein-Süsswinkel-Feld	Halle Feld 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
Freitag 10. August Zaggfest				
Freitag, ???? August 2018 GRÜMPI FC TRÜBBACH				
08. / 09. September 2018 MR REISE				
29. / 30. September 2018 GAUSCHLA - BERGLAUF				
20/21 Oktober 2018 PFEFFERESSEN LANABERG				
? 10.11.18 Unihockey Grabs ?				
07. Dezember 2018 KLAUSABEND				