

TRAININGSPLAN "FIT AND FUN" SOMMER 2019

Datum	Anlass	Schönwetterprogramm	START	Schlechtwetterprogramm
25.26.01.19 1UH Azmoos				
Freitag 01. Februar 2019 H V M R				
08.02.19 Nachtskifahren in Wangs				
24.02.19 Hockey Grüsch				
01.03.19 Schneeschuh Wanderung zum Ski Haus Gauschla				
8. Mär. 2019	Joggen	Schulhaus Birkenweg, Bahnweg Nord, Bahnhofstr. Schulhaus	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
15. Mär. 2019	Joggen	Schulhaus grössere Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
22. Mär. 2019	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
29. Mär. 2019	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	16 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
4. Apr. 2019	Kegeln	Kegeln im Restaurant Kreuz in Haag	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
5. Apr. 2019	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
12. Apr. 2019	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
19. Apr. 2019	Karfreitag	---		
26. Apr. 2019	Velo	Physio Trübbach - Balzers - Luzisteig - Jenins - Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
3. Mai. 2019	Velo	Physio Trübbach -Sargans-Wangs-Vilters-Bad Ragaz-Fläsch-Luzisteig Restaurant-Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
10. Mai. 2019	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	
17. Mai. 2019	Velo	Physio Trübbach - Balzers - Luzisteig - Jenins - Malans - Landquard-Bad Ragaz Rest. Paradiesli -Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 45 Min. Übungen Röbi / 60 Min. Spiel
24. Mai. 2019	Velo	Physio Trübbach -Sevelen-Sevelenberg-Oberschan-Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	
30. Mai. 2019	Auffahrt Velotour	Trübbach-Vättis-Kunkelspass-Chur-Trübbach	Trübbach Velobrücke 7:00 Uhr	
30. Mai. 2019	Auffahrtslauf	St. Gallen		
7. Jun. 2019	Bruno	Eingeladen		
13. Jun. 2019	Wanderung	Alpwanderung zum Rest. Strahlrüfi	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
14. Jun. 2019	Kombination	Physio Trübbach-Velo / Joggen: mit Velo Vitaparcour Sargans, 1 Runde mit Übungen + 1 Runde Tempolauf	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
21. Jun. 2019	Velo	Physio Trübbach - Mels - Plons - Chapfensee - Mels - Wangs(Pub) - Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
28. Jun. 2019	Velo und grillen	Physio Trübbach - Balzers - Luzisteig - Maienfeld -Alter Scheibenstand am "See" grillen.	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 45 Min. Übungen Röbi / 60 Min. Spiel
3. Jul. 2019	Triathlon	Mit der MR Grabs		
5. Jul. 2019	Familienanlass	Grillen mit Männerriege und Anhang	Heuwiese 18:30 Uhr	
8. Aug. 2019	Velo	Velotour zum Grotto Fläscher Bad	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
9. Aug. 2019	Joggen	Schulhaus Feld - Zagg - "Wiesenrang" - Eichenwald - Schulhaus Feld	Halle Sevelen 20:00 Uhr	
16. Aug. 2019	Wandern	Staubern oder Gafadura	Seilbahn 18:00 Uhr/Planken	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
24. Aug. 2018	Joggen	Schulhaus Birkenweg, Bahnweg Nord, Bahnhofstr. Schulhaus	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse

Freitag 09.08.19 Zaggfest
31. / 01. September 2019 M R R E I S E
Freitag 6 bis 8, September 2019 G R Ü M P I F C T R Ü B B A C H
28. / 29. September 2019 G A U S C H L A - B E R G L A U F
17.10.19 Boccia, Schaan - provisorisch
20/21 Oktober 2019 P F E F F E R E S S E N L A N A B E R G ????
02.11.19 Unihockey Grabs
26.11.19 Eisstockschiessen, Sargans
06. Dezember 2019 K L A U S A B E N D