

TRAININGSPLAN "FIT AND FUN" SOMMER 2020				
Datum	Anlass	Schönwetterprogramm	START	Schlechtwetterprogramm
24.25.01.2020 UH Azmoos				
Freitag 31. Januar 2020 H V M R				
09.02.2020 Hockey in Grüşch				
14.02.2020 Nachskifahren Wangs				
13.03.20 Schneeschuh Wanderung zum Ski Haus Gauschla				
6. Mär. 2020	Joggen	Schulhaus Birkenweg,Bahnweg Nord,Bahnhofstr. Schulhaus	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
13. Mär. 2020	Joggen	Schulhaus grössere Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 30 Min. Übungen Röbi / 75 Min. Spiel
19. Mär. 2020	Kegeln	Kegeln im Restaurant Kreuz in Haag	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
20. Mär. 2020	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
27. Mär. 2020	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	16 Min. Einturnen / 60 Min. Trampolin / 45 Min. Spiel
3. Apr. 2020	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
10. Apr. 2020	Karfreitag	---		
17. Apr. 2020		Halle ist zu		
23. Apr. 2020	Velo	Physio Trübbach - Balzers - Luzisteig - Jenins - Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 60 Min. Parcour / 45 Min. Spiel
1. Mai. 2020	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
8. Mai. 2020	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	
15. Mai. 2020	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
21. Mai. 2020	Auffahrt Velotour	Trübbach-Vättis-Kunkelsspass-Chur-Trübbach	Trübbach Velobrücke 7:00 Uhr	
21. Mai. 2020	Auffahrtslauf	St. Gallen		
29. Mai. 2020	Velo	Physio Trübbach -Sevelen-Sevelenberg-Oberschan-Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	
5. Jun. 2020	Joggen	Schulhaus grosse Runde joggen	Halle Sevelen 20:00 Uhr	
11. Jun. 2020	Wanderung	Alpwanderung zum Rest. Strahlrüfi	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
12. Jun. 2020	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
19. Jun. 2020	Velo	Physio Trübbach - Mels - Plons - Chapfensee - Mels - Wangs(Pub) - Physio Trübbach	Drogerie Velo19:30 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
26. Jun. 2020	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
1. Jul. 2020	Triathlon	Mit der MR Grabs	Seidenbaum 18:00 Uhr	
3. Jul. 2020	Familienanlass	Grillen mit Männerriege und Anhang	Heuwiese 18:30 Uhr	
6. Aug. 2020	Velo	Velotour zum Grotto Fläscher Bad	Besammlung 18 Uhr PP Kath. Kirche	
7. Aug. 2020	Joggen	Schulhaus Feld - Zagg - "Wiesenrang" - Eichenwald - Schulhaus Feld	Halle Sevelen 20:00 Uhr	
15. Aug. 2020	Wandern	Staubern oder Gafadura	Seilbahn 18:00 Uhr/Planken	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
22. Aug. 2020	Joggen	Schulhaus Birkenweg,Bahnweg Nord,Bahnhofstr. Schulhaus	Halle Sevelen 20:00 Uhr	15 Min. Einturnen / 105 Min. Spiel diverse
Freitag 07.08.20 Zaggfest				
29. / 30. September 2020 M R REISE				
Freitag 4 bis 6, September 2020 GRÜMPI FC TRÜBBACH				
26. / 27. September 2020 GAUSCHLA - BERGLAUF				
08.10.20 Boccia, Schaan				
15.10.20 Pfefferessen Aufstieg				
31.10 oder 7.11.2020 Unihockey Grabs				
24.11.20 Eisstockschiessen, Sargans				
03. Dezember 2020 KLAUSA BEND				