

Gesamtrainingsplan Aktive

Datum	Zeit	Wo	Training	Leitung	gemütlicher Teil
06.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
09.08.2009	?	Riggisberg	Korbball Meisterschaft	Pesche	
10.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	ev. Korbballtraining	Pesche	
11.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Leichtathletik - Training MARZUR	Simu	
12.08.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle oben	Fitness	Corinne Moor	Rest. Brauerei
13.08.2009	21.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
14.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Balltraining	André / Jasmin	
16.08.2009	?	Riggisberg	Korbball Meisterschaft	Pesche	
17.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
18.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Getu - Training MARZUR	René	
19.08.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle unten	Lauftraining	Karin Beck	Rest. Wilder Mann
20.08.2009	?	Madiswil	Sponsorenlauf	Alle	
21.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Balltraining	André / Jasmin	
24.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
25.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Faustball	Roman & Dani Lüdi	
26.08.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
27.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
28.08.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Abnahme	André / Jasmin	
29.08.2009	?	Studen	Korbball Meisterschaft	Pesche	
31.08.2009	20.00 Uhr	Madiswil	ev. Korbballtraining	Pesche	
01.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Getu - Training MARZUR	René	
02.09.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Fitness	Corinne Moor	Rest. Wilder Mann
02.09.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
04.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Service / Block	André / Jasmin	
05.09.2009	?	Studen	Korbball Meisterschaft	Pesche	
07.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
08.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Leichtathletik - Training MARZUR	Simu	
09.09.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 2/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
10.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
11.09.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
11.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Angriff	André / Jasmin	
14.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	

15.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Getu - Training MARZUR	René	
16.09.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle oben	Lauftraining	Karin Beck	Rest. Wilder Mann
16.09.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
18.09.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
18.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Pass	André / Jasmin	
18.-21.9.09			Turnerwanderung	Wäbi	
21.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
22.09.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Leichtathletik - Training MARZUR	Roman & Dani Lüdi	
24.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball		
26.09.2009	20.00 Uhr	Melchnau	MARZUR - Melchnau	Roman	
27.09.2009	?	Willisau	Korbball Meisterschaft		
28.09.2009	20.00 Uhr	Madiswil	ev. Korbballtraining / Aufstiegsspiel Nati B		
01.10.2009	20.00 Uhr	Madiswil	ev. Korbballtraining		
04.10.2009	?	Willisau	Korbball Meisterschaft		
06.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Fitness	Simu	
		Ferien vom 21.09.2009 bis 09.10.2009			
12.10.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
13.10.2009			Kraft	Roman	
14.10.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle oben	Lauftraining / od. ev. Pilates	Corinne Moor	Rest. Brauerei
15.10.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
16.10.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
16.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Abnahme	André / Jasmin	
17.10.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Kreiskurs Aktive - Aarwangen	Roman	
19.10.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
20.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Unihockey	Michu Bracher	
21.10.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle unten	Fitness	Corinne Moor	Rest. Wilder Mann
21.10.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
23.10.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
23.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Service / Block	André / Jasmin	
27.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Getu	René	
28.10.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
29.10.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
30.10.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
30.10.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Angriff	André / Jasmin	
02.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
03.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Fitness	Simu	

04.11.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Fitness	Corinne Moor	Rest. Wilder Mann
04.11.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
06.11.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
06.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Pass	André / Jasmin	
09.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
10.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Allround	Roman	
11.11.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 2/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
12.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
13.11.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
13.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Abnahme	André / Jasmin	
15.11.2009	ganzer Tag	Aarwangen	Organisation Juniorenrunde	Alle	
16.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
17.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Unihockey	Michu Bracher	
18.11.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle oben	Lauftraining	Karin Beck	Rest. Wilder Mann
18.11.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
20.11.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
20.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Service / Block	André / Jasmin	
23.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
24.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Getu	René	
25.11.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle oben	Fitness	Corinne Moor	Rest. Brauerei
26.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
27.11.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
27.11.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Angriff	André / Jasmin	
30.11.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
01.12.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Ausdauer	Simu	
02.12.2009	20.00 - 21.30 Uhr	alte Halle unten	Pilates	Corinne Moor	Rest. Wilder Mann
02.12.2009	20.00 Uhr	Aarwangen	Korbball	Pesche	
04.12.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
04.12.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Pass	André / Jasmin	
07.12.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
08.12.2009			Klausenhöck	Roman	
09.12.2009	ab 20.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Aarw	Altjahrshöck		
10.12.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
11.12.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
11.12.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Abnahme	André / Jasmin	
14.12.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	

15.12.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Spielabend	Michu Bracher	
16.12.2009	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
17.12.2009	20.00 Uhr	Madiswil	Korbball	Pesche	
18.12.2009	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
18.12.2009	20.00 - 22.00 Uhr		Spezialprogramm	André / Jasmin	
		Ferien vom 24.12.2009 bis 08.01.2010			
17.01.2010		Roggwil	Korbball Meisterschaft Juniorinnen		
08.01.2010	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
12.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Fitness	Simu	
13.01.2010	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Fitness	Corinne Moor	Rest. Wilder Mann
15.01.2010	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
15.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Balltraining	André / Jasmin	
19.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Getu	René	
20.01.2010	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Aerobic	Nicole Rickli	Rest. Brauerei
22.01.2010	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
22.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Service / Block	André / Jasmin	
26.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Koordination	Roman	
27.01.2010	20.00 - 21.30 Uhr	MzH 2/3 Halle	Lauftraining	Karin Beck	Rest. Wilder Mann
29.01.2010	19.15 - 20.30 Uhr	MzH 1/3 Halle	Gymnastik	Ramona	
29.01.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Angriff	André / Jasmin	
02.02.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Unihockey	Michu Bracher	
05.02.2010			A-Toll		
09.02.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Sprungschule	Simu	
12.02.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Pass	André / Jasmin	
12.02.2010		Roggwil	Korbball Meisterschaft Schlussrunde		
16.02.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Getu	René	
21.02.2010		Urtenen	Korbball Meisterschaft kantonal		
23.02.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Hindernisslauf	Roman	
02.03.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Unihockey	Michu Bracher	
07.03.2010		Urtenen	Korbball Meisterschaft kantonal		
09.03.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Ausdauer	Simu	
13.03.2010	ganzer Tag	Aarwangen	Organisation Korbball Aufstiegsspiel	Alle	
14.03.2010	ganzer Tag	Aarwangen	Cupfinal	Alle	
16.03.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Allround	Roman	
23.03.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Getu	René	
30.03.2010	20.00 - 22.00 Uhr		Unihockey	Michu Bracher	