

# Jungschwinger-Trainingsprogramm

## SK Sumiswald 2011/12 Winter / Frühling

### Jahrgänge 99 und jüngere

Tag	Datum	Zeit	Was	Wo	Leitung
Freitag	04. Nov.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
Mittwoch	09. Nov.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Freitag	18. Nov.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
<b>Sonntag</b>	<b>20. Nov.</b>	<b>15:45</b>	<b>Match</b>	<b>Langnau</b>	<b>F. Bähler</b>
Mittwoch	23. Nov.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Freitag	02. Dez.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Dienstag	06. Dez.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Freitag	16. Dez.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Mittwoch	21. Dez.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Dienstag	03. Jan.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	10. Jan.	18:15	Schwingen	Sumiswald	D. Siegenthaler
Mittwoch	11. Jan.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Dienstag	17. Jan.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	24. Jan.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Freitag	27. Jan.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Dienstag	31. Jan.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	07. Feb.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Freitag	10. Feb.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Dienstag	14. Feb.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / M. Brunner
Dienstag	21. Feb.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Freitag	24. Feb.	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Dienstag	28. Feb.	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	06. März	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Freitag	09. März	19:00	Kondition	Sumiswald	F. Bähler
Dienstag	13. März	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	20. März	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	27. März	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	03. April	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	10. April	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	17. April	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	24. April	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler
Dienstag	01. Mai	18:15	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler / D. Siegenthaler

Am Freitag in der Turnhalle über dem Schwingkeller ist das Training am 20:30 Uhr fertig.

Am Dienstag Schwingen und Mittwoch Baden geht beides bis 20:00 Uhr.

**Am Sonntag gehen wir an einen Match mit dem SK Sumiswald nach Langnau**

Bitte die Buben nach den Trainings (noch 10 Min. Duschen einrechnen) abholen. Ich will keine Jungschwinger wartend um die Anlage herum hängen sehen nach den Trainings. Bitte einhalten.

Trainer :	Fritz Bähler	16.11.1976	Hinter Ellenbergstöckli	3432 Lützelflüh	079 / 464 51 72
Vize:	Daniel Siegenthaler	22.03.1973	Lugenbachweg 23	3457 Wasen	079 / 393 19 16
Kids:	Ueli Steffen	21.01.1965	Alchenstorfstr. 10	3425 Koppigen	079 / 414 03 80

Bei Fragen: F. Bähler, E-Mail: [fritz.baehler@kentauro.ch](mailto:fritz.baehler@kentauro.ch) oder Nat. 079 464 51 72