

# Jungschwinger-Trainingsprogramm

## SK Sumiswald 2011/12 Winter / Frühling

### Jahrgänge 98 und ältere

Tag	Datum	Zeit	Was	Wo	Leitung
Freitag	04. Nov.	19:00	Kondition	Sumiswald	M. Brunner
Mittwoch	09. Nov.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Freitag	18. Nov.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
<i>Samstag</i>	<i>19. Nov.</i>	<i>09:00</i>	<i>Schwingen</i>	<i>Sumiswald</i>	<i>BKSV R. Gehrig M. Dubler</i>
Mittwoch	23. Nov.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
<i>Samstag</i>	<i>26. Nov.</i>	<i>19:45</i>	<i>Match</i>	<i>Langnau</i>	<i>F. Bähler</i>
Freitag	02. Dez.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
<i>Samstag</i>	<i>03. Dez.</i>	<i>09:00</i>	<i>Schwingen</i>	<i>Thun</i>	<i>BKSV R. Gehrig M. Dubler</i>
Dienstag	06. Dez.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Freitag	16. Dez.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
Mittwoch	21. Dez.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Donnerstag	05. Jan.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Mittwoch	11. Jan.	18:30	Baden	Forum	M. Küng
Donnerstag	12. Jan.	19:00	Schwingen	Sumiswald	D. Siegenthaler
Donnerstag	19. Jan.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	26. Jan.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Freitag	27. Jan.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
<i>Fr.-So.</i>	<i>3-5.Feb.</i>	<i>Jg.95-97</i>	<i>Trainingslager</i>	<i>Forum</i>	<i>BKSV R. Gehrig M. Dubler</i>
Donnerstag	09. Feb.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Freitag	10. Feb.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
Donnerstag	16. Feb.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	23. Feb.	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Freitag	24. Feb.	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
<i>Samstag</i>	<i>25. Feb.</i>	<i>09:00</i>	<i>Schwingen</i>	<i>Thun</i>	<i>BKSV R. Gehrig M. Dubler</i>
Donnerstag	01. März	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	08. März	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Freitag	09. März	19:00	Kondition	Sumiswald	D. Siegenthaler
Donnerstag	15. März	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
<i>Samstag</i>	<i>17. März</i>	<i>09:00</i>	<i>Schwingen</i>	<i>Sumiswald</i>	<i>BKSV R. Gehrig M. Dubler</i>
Donnerstag	22. März	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	29. März	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	05. April	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	12. April	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	19. April	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	26. April	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler
Donnerstag	03. Mai	19:00	Schwingen	Sumiswald	F. Bähler

Am Freitag in der Turnhalle neben dem Schwingkeller ist das Training am 20:45 Uhr fertig.

Am Mittwoch Baden geht immer bis 20:00 Uhr. ( 10 Min. Duschen)

Neu am Donnerstag an 19:00 bis 21:00 Uhr. ( 15 Min. Duschen)

*Am Samstag gehen wir alle zusammen an einen Match nach Langnau.*

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