

# Wichtige Trainingsdaten Fitnessriege TVH

## Oktober - Dezember 2009

Den Trainingsplan wie bis Anfangs Jahr wird es nicht mehr geben. Es werden nur noch die wichtigsten Daten wie Unihockey-Trainings und –Runden sowie spezielle und externe Trainings auf diesem Plan ersichtlich sein. Die normalen Trainings werden (wie bis anhin) Spiele, Ausdauer/Kondition, Technikübungen enthalten. Lasst euch also jeweils überraschen!

Trainingsbeginn ist während der Wintersaison am:  
Dienstag um 20.15 Uhr in der Sekundar-Sporthalle  
Donnerstag um 20.00 Uhr in der 3-fach-Sporthalle

Oktober	
06.10.2009	SSC: Runde Herren 1 in Wynigen FR-Training: Squash (Info folgt separat!)
22.10.2009	Unihockey-Training
29.10.2009	SSC: Runde Herren 2 in Attiswil

November	
19.11.2009	Unihockey-Training
24.11.2009	SSC: Runde Herren 1 in Wynigen und Herren 2 in Huttwil FR-Training: Squash (Info folgt separat!)

Dezember	
08.12.2009	SSC: Runde Herren 1 in Zollbrück
<b>15.12.2009</b>	<b>SSC: Runde Mixed in Huttwil =&gt; Kein FR-Training!</b>
17.12.2009	Unihockey-Training
22.12.2009	SSC: Runde Herren 2 in Huttwil
<b>24.12.2009</b>	<b>Kein Training!</b>
<b>31.12.2009</b>	<b>Kein Training!</b>

### Trainingsleitung:

Nathalie Rhyn  
[nat.rhyn@besonet.ch](mailto:nat.rhyn@besonet.ch)

oder Pascal Christen  
[pacpac@gmx.ch](mailto:pacpac@gmx.ch)