



## Programm August-Dezember 2012

	Datum	Programm (Trainingsschwerpunkt)	Leiterin
Mo	13.08.12	Beachen in Gunten (bei schönem Wetter)	Monika
Mo	20.08.12	Systemtraining	Kathrin
Mo	27.08.12	Block und Soutien	Monika
Mo	03.09.12	Angriff und Service	Monika
Sa/So	08. /09.09.12	DR-Reise (separates Programm)	
Mo	10.09.12	Abnahm und Verteidigung	Kathrin
Mo	17.09.12	Krafttraining, Sprungkraft – letzter Montag im Monat	noch offen
Herbstferien (22.09.12 – 14.10.12)			
Mo	15.10.12	Pass	Ruth
Sa/So	20./21.10.12	Trainingsweekend Giswil (separates Programm)	
Mo	22.10.12	Erholung im Solbad	Kathrin
Mo	29.10.12	Schnelligkeit mit Vorbereitung für Meiringen – Letzter Montag im Monat	Kathrin
So	04.11.12	Hobby-Volleyballturnier in Meiringen	
Mo	05.11.12	Überraschung	Nicole/Brigitte
Sa	10.11.12	Raclette-Abend (gemäss Einsatzplan)	
Mo	12.11.12	Angriff und Block	Kathrin
Mo	19.11.12	Überraschung	Simone
Mo	26.11.12	Spielen und anschliessend Vereinsversammlung DR Sigriswil	Kathrin
Mo	03.12.12	Konditionstraining, Pass	Kathrin
Mo	10.12.12	Match gegen Männer	Kathrin
Mo	17.12.12	Überraschung	Christine
Fr	28.12.12	Hauptversammlung Gesamttturnverein	
Weihnachtsferien (22.12.12 – 06.01.13)			

Start im neuen Jahr: Montag, 07.01.2013

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Stunden im Volley!

Kathrin und Monika