



# November 2015

## Monatsthema: Unihockeyturnier / Konditionstest

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
03. November 15	Dienstag	Unihockey		20:00 Uhr Raft	Severin von Gunten
04. November 15	Mittwoch	TBO-Unihockeymeisterschaft	kein Appell	separates Programm	Roland Tschanz
06. November 15	Freitag	Kraft / Kondition		20:00 Uhr Raft	Thomas Märki
07. November 15	Samstag	Racletteabend		separates Programm	OK Racletteabend
10. November 15	Dienstag	Unihockey		20:00 Uhr Raft	Roland Tschanz
11. November 15	Mittwoch	TBO-Unihockeymeisterschaft	kein Appell	separates Programm	Roland Tschanz
13. November 15	Freitag	Unihockey		20:00 Uhr Raft	Alexander Tschanz
17. November 15	Dienstag	Training Konditionstest		20:00 Uhr Raft	Christian Amstutz
19. November 15	Donnerstag	TBO-Unihockeymeisterschaft	kein Appell	separates Programm	Roland Tschanz
20. November 15	Freitag	<b>Konditionstest JM</b>		20:00 Uhr Raft	Christian Amstutz
24. November 15	Dienstag	<b>Konditionstest JM</b>		20:00 Uhr Raft	Christian Amstutz
27. November 15	Freitag	Schnellkraft		20:00 Uhr Raft	Christian Tschanz

- auf jeden Fall Aussenschuhe und warme Kleider mitnehmen

**Wir wollen mittelfristig 27.0 Punkte an den Turnfesten erreichen!!**