

		Kidsliga	Trainer	Futura 1	Trainer	Futura 2	Trainer	Junior M.	Trainer	Masters	Trainer	Schw. alle	Trainer
Mo	Einturnen					Zusatztraining in Herisau in Absprache mit Silvio				-			
	Beginn Wasser	18:00	Jana					19:00	Jana			20:00	Jana
	Ende	19:00						20:00				21:00	
Di	Einturnen			18:15	Beda	18:15	Beda			-			
	Beginn Wasser	18:30	Nino	18:30		18:30				20:00	Beda		
	Ende	19:30		20:00		20:00				21:30			
Mi	Einturnen	17:00	Nino	18:15	Nino	18:15	Nino						
	Beginn Wasser	17:15		18:30		18:30							
	Ende Wasser	18:15		20:00		20:00							
	Dehnen bis	18:30		20:15		20:15							
Do	Einturnen			17:15	Silvio	17:15	Silvio						
	Beginn Wasser			17:30		17:30				20:00	Silvio	19:00	Silvio
	Ende			19:00		19:00				21:30		20:00	
Fr	Einturnen			17:15	Beda	17:15	Beda						
	Beginn Wasser	16:30	Beda	17:30		17:30		19:00	Annie	20:00	ohne		
	Ende	17:30		19:00		19:00		20:00		21:30	Trainer		
Sa	Einturnen												
	Beginn Wasser	07:30	Nino	07:30	Beda	07:30	Beda						
	Ende Wasser	08:30		09:00		09:00							
	Dehnen bis			09:15		09:15							

Bemerkung:

Trainingsbesuche:

Um in den Leistungsgruppen Kidsliga, Futura 1 und 2 zu verbleiben, werden regelmässige Trainingsbesuche erwartet:

Kidsliga: optimal 2 bis 3 der möglichen Trainings

Futura 1 + 2: mindestens 4 von 5 möglichen Trainings