

# Trainingsprogramm Oktober 2015 - September 2016

**Trainingsstart Schwingkeller: Donnerstag 12.11.2015 Schwingkeller Sumiswald**

## Regelmässige Trainings

Tag	Trainingsart	Zeit	Ort	Leiter
Dienstag	Emmentalische Übung	20.00	Langnau	T. Sempach
Donnerstag	Schwingen	20.00	Sumiswald	D. Gehrig

Am Freitag trainieren wir nicht immer in der Turnhalle. Deshalb  
habe ich die Daten unten aufgeführt.

Tag	Datum	Trainingsart	Zeit	Ort / Sumiswald	Leiter/inn
Freitag	30.10.2015	Pilatesstraining	19.00	Jegenstorf	Miss Schweiz
Freitag	06.11.2015	Kraftausdauer	19.00	Schwingkeller	D. Gehrig
Donnerstag	12.11.2015	Schwingstart	19.45	Schwingkeller	D. Gehrig
Freitag	13.11.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Samstag	14.11.2015	Schwingkurs	16.00	Schwingkeller	Hans Baumgartner
Freitag	20.11.2015	Kraft/Schwingen	19.00	Schwingkeller	D. Gehrig
Freitag	27.11.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Dienstag	01.12.2015	Weihnachtsmarkt	16.00	Wasen	K. Gehrig
Freitag	04.12.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Dienstag	08.01.2016	Weihnachtsmarkt	16.00	Sumiswald	R. Berger
Freitag	11.12.2015	Kraft/Schwingen	19.00	Schwingkeller	M. Brunner
Samstag	12.12.2015	Schwingkurs	16.00	Schwingkeller	G. Rohrer
Freitag	18.12.2015	Kraft/Schwingen	19.00	Schwingkeller	D. Gehrig
Freitag	08.01.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	15.01.2016	Kraft/Schwingen	19.00	Schwingkeller	D. Gehrig
Freitag	22.01.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	29.01.2016	BKSV Nachwuchs	19.00	Kein Training	
Freitag	05.02.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	12.02.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Freitag	19.02.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	26.02.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Freitag	04.03.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	11.03.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Freitag	18.03.2015	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	01.04.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	08.04.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Freitag	15.04.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner
Freitag	22.04.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	D. Gehrig
Freitag	29.04.2016	Kondition	19.00	Turnhalle	M. Brunner