



## Trainingsplan Sprungprogramm 2025

Datum	Zeit	Ort	Bemerkungen
Sa, 11.01.2025	<b>Generalversammlung</b>		
Fr, 17.01.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 24.01.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 31.01.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 07.02.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 14.02.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 21.02.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 28.02.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Fasnacht – Kein Training
Fr, 07.03.2025	20:15 – 22:00	OZ13	Training nach Modulen
Fr, 14.03.2025	20:15 – 22:00	OZ13	
Fr, 21.03.2025	20:15 – 22:00	OZ13	
Sa, 22.03.2025	<b>Trainingsweekend</b>		
So, 23.03.2025			
Di, 25.03.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 28.03.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Di, 01.04.2025	21:10 – 22:00	SH	OZ13 geschlossen
Fr, 04.04.2025	20:15 – 21:10	MZH	OZ13 geschlossen
Di, 08.04.2025	21:10 – 22:00	Eingang MZH	OZ13 geschlossen
Fr, 11.04.2025	20:15 – 21:10	MZH	OZ13 geschlossen
Di, 15.04.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 18.04.2025	20:15 – 21:10	OZ13	Karfreitag – kein Training
Di, 22.04.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 25.04.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Sa, 26.04.2025	<b>Trainingstag</b>		
Di, 29.04.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 02.05.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Fr, 02.05.2025 – So, 04.05.2025	<b>Maichilbi</b>		
Di, 06.05.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 09.05.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Di, 13.05.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 16.05.2025	<b>Showturnen</b>		
Di, 20.05.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 23.05.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Di, 27.05.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 30.05.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Sa, 31.05.2025	<b>RMS Neftenbach</b>		
Di, 03.06.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 06.06.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Di, 10.06.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 13.06.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Mo, 16.06.2025	<b>Abschlussstrainings ETF</b>		
Di, 17.06.2025	<b>Totenehrung</b>		
Do, 19.06.2025 bis So, 22.06.2025	<b>ETF Lausanne</b>		
Di, 24.06.2025	21:10 – 22:00	OZ13	
Fr, 27.06.2025	20:15 – 21:10	OZ13	
Sa, 28.06.2025	<b>KMV Balsthal</b>		

Wir freuen uns riesig auf unserem gelungenen Start aufbauen zu können. Somit sind wir weiterhin auf fleissige Trainingsbesuch angewiesen. Falls Du doch nicht ins Training kommen kannst, bitte FRÜHZEITIG direkt im SP Chat inkl. Grund abmelden. Unentschuldigte Absenzen werden nicht geduldet und geben Konsequenzen.

**«Mir zündte die Rakete!»**

Mir freue üs riesig uf euch,  
**Yannis, Yaël und Lea**