



## Trainingsplan FG Rickenbach - Wilen Halle 2022 / 2023

Bemerkungen:

- **Anmeldung über Sportmember**
- Das Gesellige steht beim Training "Offen für alle" im Vordergrund, auch nach dem Training.
- Alle, auch Joker sind willkommen. Es wird hauptsächlich gespielt.

V1 Stand: 11.10.2022

Woche	Montag	Freitag	Dienstag Ägelsee (max 14 Spieler)	Dienstag Rickenbach	Dienstag PS Wilen	Donnerstag Rickenbach	Donnerstag Ägelsee	Freitag Ägelsee	
			20.15 - 22.00	19.45 - 21.30	20.15 - 21.45	19.45 - 21.30	18.45 - 20.15	20.15-22.00	
40	03.10.2022	bis 07.10.2022	Leistungskader	Freies Training		6	Leistungskader		
41	10.10.2022	bis 14.10.2022	Hallenferien	Freies Training	Hallenferien	6	Hallenferien	Hallenferien	
42	17.10.2022	bis 21.10.2022	3+5	4	1+2 (Athletik)	x	1+2 (Athletiktest)	Damen Kreuzlingen	
43	24.10.2022	bis 28.10.2022	Offen für alle	x	1	6	1+2	6	
44	31.10.2022	bis 04.11.2022	2+5	3+4	1	6	1+2	Leistungskader	
45	07.11.2022	bis 11.11.2022	3+4	2+5	1	6	1+2	Belegt	
46	14.11.2022	bis 18.11.2022	2+5	3+4	1+2 (Regeneration)	x	1+2	Belegt	
47	21.11.2022	bis 25.11.2022	Offen für alle	x	1	6	1+2	Leistungskader	
48	28.11.2022	bis 02.12.2022	2+3	4+5	1	6	1+2	Damen Kreuzlingen	
49	05.12.2022	bis 09.12.2022	4+5	2+3	1	6	1+2	Leistungskader	
50	12.12.2022	bis 16.12.2022	2+5	3+4	1	x	1+2	Vereinsmeisterschaft	
51	19.12.2022	bis 23.12.2022	3+2	4+5	1+2 (Ernährung)	6	1+2		
52	26.12.2022	bis 30.12.2022	Hallenferien						
1	02.01.2023	bis 06.01.2023	Hallenferien						
2	09.01.2023	bis 13.01.2023	Offen für alle	x	1	x	1+2	Damen Kreuzlingen	
3	16.01.2023	bis 20.01.2023	3+4	2+5	1	6	1+2		
4	23.01.2023	bis 27.01.2023	2+5	3+4	1	6	1+2	Damen Kreuzlingen	
5	30.01.2023	bis 03.02.2023	2+3	4+5	1	6	1+2		
6	06.02.2023	bis 10.02.2023	Offen für alle	x	1	x	1+2	Belegt	
7	13.02.2023	bis 17.02.2023	4+5	2+3	1	6	1+2		
8	20.02.2023	bis 24.02.2023	2+3	4+5	1	6	1+2		
9	27.02.2023	bis 03.03.2023	3+5	2+4	1	6	1+2		
10	06.03.2023	bis 10.03.2023	Offen für alle	x	1	x	1+2	Belegt	
11	13.03.2023	bis 17.03.2023	2+4	3+5	1	6	1+2		
12	20.03.2023	bis 24.03.2023	2+5	3+4	1	6	1+2		

Gruppen	1	2	3	4	5	6	Joker
	<b>Timo Hagmann</b>	<b>Pascal Holenstein</b>	<b>Markus Schwager</b>	<b>Benjamin Meile</b>	<b>Josua Brühwiler</b>	<b>Michael Burtcher</b>	Patrick Christl
	Thomas Weder	Christian Stäbler	(Marcel Eicher, Trainer)	Christoph Frick	Elija Müller	Jasmin Müller	Raphael Moser
	Simon Stäbler	Lars Hagmann	Silvan Töngi	Daniel Wild	Conny Chollet	Harry Stehrenberger	Noel Gehrer
	Walter Gartenbein	Janis Witschi	Daniel Baumgartner	Jürg Sprenger	Vivien Flückiger	Koni Streckeisen	Benno Hess
	Luca Schmid	Timo Wild	Simon Scherrer	Adrian Bosshart	Levin Wild	Marc Ledergerber	Kevin Müller
	Luca Wild	Livio Sprenger	Jonas Holenstein	Roger Eicher	Nick Bodmer	Roger Kunz	Simone Eicher
	Yannic Wild	Ole Krause	Marco Bosshart	Urs Lenzlinger	Jonas Heuberger	Maurus Müggler	Fredi Sprenger
					Livio Sonderer	Titus Mesmer	Jonas Hess
	Simon Forrer					Martin Scherrer	Michael Schönauer
	Philipp Jung					Didi Krause	Athus Rocha Gomes
						Christian Stieger	Silvan Küttel
						Thomas Schneider	
Anz.	9	6	7	7	8	12	11