

September

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
4	5	6	7	8	9	10		Erklärungen:
Ruhe!	Laufen 0:45 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Cross/Spiel 1:30 h Treff: 9:00 Uhr Schule Lam Anschl. Deutsche Meisterschaft Biathlon ✘	Gute Zweck Lauf Treff: 13:00 Uhr Schule Lam ✘ 	3:45 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
11	12	13	14	15	16	17		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele: 
Ruhe!	Nordic walking 0:40 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skiroller 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Gaberlsäge  ✘	Ruhe!	3:40 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Laufen: 
18	19	20	21	22	23	24		<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
Ruhe!	Schwimmen 0:20 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skiroller 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Gaberlsäge  ✘	Ruhe!	3:20 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns:  Ab jetzt: Mützenpflicht, Wechselwäsche und warme Jacke immer zum Training mitnehmen!
25	26	27	28	29	30	1		
Ruhe!	Nordic walking 0:30 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skiroller 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Gaberlsäge  ✘	Ruhe!	3:30 h Stunden	
								Monatsstunden gesamt: 14:15 h

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße Kathrin!!!