

























Januar

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag   | Wochen-<br>stunden | Aufgabenblock / Notizen   |
|--|--|--|---|--|---|---|--------------------|---|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   | 7   |                    | Erklärungen:  |
| Ruhe!  | Skitraining<br>1:00 Std<br> | Schwimmen<br>0:20 h<br> | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 15:30 Uhr<br>Scheibe/Rittsteig<br> ❌   | Ruhe!  | FT Finsterau<br><br>Alternativ<br>Skitraining<br>Scheibe 10:00 Uhr | Ruhe!   | 2:50 h<br>Stunden  | <input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking: <br><input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: <br><input checked="" type="checkbox"/> Halle:  |
| 8  | 9  | 10   | 11  | 12   | 13  | 14  |                    | <input checked="" type="checkbox"/> Cross: <br><input checked="" type="checkbox"/> Ski:   |
| Nordic walking 1 Std<br>Treff: 18:00 Uhr<br>Schule Lam ❌  | Cross<br>1:15 h<br>         | Ruhe!  | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 15:30 Uhr<br>Scheibe/Rittsteig<br> ❌   | Wachskurs<br>Sport Geiger<br>Arrach<br>Eckstraße 81<br>19:00 Uhr | Kinder Cup<br>Eppenschlag<br>Freie Technik<br>                     | Ruhe!   | 3:45 h<br>Stunden  | <input checked="" type="checkbox"/> Wettkampf:   |
| 15   | 16   | 17   | 18  | 19   | 20  | 21  |                    | <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: ❌   |
| Nordic walking 1 Std<br>Treff: 18 Uhr<br>Schule Lam ❌   | Schwimmen<br>0:20 h<br>   | Ruhe!  | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 15:30 Uhr<br>Scheibe/Rittsteig<br> ❌ | Ruhe!  | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 10:00 Uhr<br>Scheibe<br> ❌       | Maier-Fuchs<br>Rabenstein<br>Klassische T.<br> | 4:20 h<br>Stunden  |   |
| 22   | 23   | 24   | 25  | 26   | 27  | 28  |                    | <b>Ab jetzt: Mützenpflicht,<br/>Wechselwäsche und<br/>warme Jacke immer<br/>mitnehmen!!!</b>  |
| Nordic walking 1 Std<br>Treff: 18 Uhr<br>Schule Lam ❌   | Cross<br>1:15 h<br>       | Ruhe!  | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 17:15 Uhr<br>Scheibe/Rittsteig<br> ❌ | Ruhe!  | Skitraining<br>1:30 h<br>Treff: 10:00 Uhr<br>Scheibe<br> ❌       | Penninger<br>Cup<br>Rastbüchl<br>              | 5:15 h<br>Stunden  |   |