




































Februar

# Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
29	30	31	1	2	3	4		Erklärungen:
<b>Nordic walking 1 Std</b> <b>Treff: 18:00 Uhr</b> Schule Lam  	<b>Skitraining 1:00 Std</b> 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 16:30 Uhr</b> Scheibe  	<b>Ruhe!</b>	<b>KT Osserlauf</b> Arbersee  Start 10:00 Uhr	<b>Ruhe!</b>	<b>2:30 h</b> <b>Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:  <input checked="" type="checkbox"/> Halle: 
5	6	7	8	9	10	11		<input checked="" type="checkbox"/> Cross:  <input checked="" type="checkbox"/> Ski: 
<b>Nordic walking 1 Std</b> <b>Treff: 18:00 Uhr</b> Schule Lam  	<b>Skitraining 1:00 Std</b> 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 16:30 Uhr</b> Scheibe  	<b>Cross 0:30 Std</b> 	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 10:00 Uhr</b> Maskiert Scheibe 	<b>Ruhe!</b>	<b>5:30 h</b> <b>Stunden</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Wettkampf: 
12	13	14	15	16	17	18		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
<b>Nordic walking 1 Std</b> <b>Treff: 18 Uhr</b> Schule Lam  	<b>Skitraining 1:00 Std</b> 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 16:30 Uhr</b> Scheibe  	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 10:00 Uhr</b> Scheibe  	<b>Besuch Conti Cup am Arbersee</b>  <b>Albert anfeuern !!!</b>	<b>5:00 h</b> <b>Stunden</b>	
19	20	21	22	23	24	25		<b>Ab jetzt: Mützenpflicht, Wechselwäsche und warme Jacke immer mitnehmen!!!</b>
<b>Nordic walking 1 Std</b> <b>Treff: 18 Uhr</b> Schule Lam  	<b>Skitraining 1:00 Std</b> 	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 16:30 Uhr</b> Scheibe  	<b>Ruhe!</b>	<b>Skitraining 1:30 h</b> <b>Treff: 10:00 Uhr</b> Scheibe  	<b>Wettkampf</b> Rabenstein Skating 	<b>5:00 h</b> <b>Stunden</b>	

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam ☺