





































März

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
26	27	28	1	2	3	4		Erklärungen:
Nordic walking 1 Std Treff: 18:00 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining 1:30 h Treff: 17:30 Uhr Arbersee  	Ruhe!	Skitraining 1:00 Std 	Wettkampf SC Zwiesel Arbersee  Start ca. 12:00 Uhr	Ruhe!	3:30 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:  <input checked="" type="checkbox"/> Halle:  <input checked="" type="checkbox"/> Cross:  <input checked="" type="checkbox"/> Ski: 
5	6	7	8	9	10	11		
Nordic walking 1 Std Treff: 18:00 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining 1:30 h Treff: 17:30 Uhr Arbersee  	Ruhe!	Skitraining 1:00 Std 	Skitraining 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Scheibe  	Ruhe!	5:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Wettkampf:  <input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
12	13	14	15	16	17	18		
Nordic walking 1 Std Treff: 18 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining 1:30 h Treff: 17:30 Uhr Arbersee  	Ruhe!	Skitraining 1:00 Std 	Wettkampf Skadi Loppet Bretterschachten  	Vereinsmeisterschaft Arbersee   Start ca. 14.00 Uhr	3:30 h Stunden	
19	20	21	22	23	24	25		
Nordic walking 1 Std Treff: 18 Uhr Schule Lam  	Ruhe!	Skitraining 1:30 h Treff: 17:30 Uhr Arbersee  	Ruhe!	Skitraining 1:00 Std 	Skitraining 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Scheibe  	Ruhe!	4:00 h Stunden	Ab jetzt: Mützenpflicht, Wechselwäsche und warme Jacke immer mitnehmen!!!

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam ☺