



## Trainingsplan Dezember 2018

Sonntag	02.12.2018	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	Grasjoch Talstation	
Mittwoch	05.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Grasjoch Talstation	
Freitag	07.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Treffpunkt noch unklar	
Samstag	08.12.2018	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	Grasjoch Talstation	
Mittwoch	12.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Grasjoch Talstation	
Freitag	14.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Treffpunkt noch unklar	
Samstag	15.12.2018	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	Grasjoch Talstation	
<b>Weltcup-Wochenende - Schlachtenbummler WSV St. Gallenkirch</b>				
Mittwoch	19.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Grasjoch Talstation	
Freitag	21.12.2018	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Samstag	22.12.2018	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	Valisera Talstation	G

**Das Trainerteam wünscht Euch frohe Weihnachten !**

### **Trainingscamp in den Weihnachtsferien:**

Mittwoch 26.12.2018 bis Sonntag 30.12.2018

Treffpunkt 10.00 Uhr Valiserabahn Talstation, ca. 12.30 Uhr Mittagessen  
im Casa Nova anschliessend Training bis 16.00 Uhr auf Garfrescha

**Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch abmelden!!!**

**Trainer:** Canal Werner Tel.Nr. 0664 4008211  
Michael Czernia Tel.Nr. 0664 88932274