

## LWS-Trainingsplan 2018/2019

### im/ab Gräflerschulhaus SH

aktualisiert Sept. 2018

Lauftraining/Nordic Walking in verschiedenen Stärkeklassen in der schönen Natur,  
abwechslungsreiche Strecken, Trainingsläufe für Wettkämpfe

Hallentraining: Kraft, Circuit, Ausdauer, Stretching, Spiel und Spass für Jedermann/-frau

Datum	Zeit	Trainingsleiter	Bemerkungen
02.10.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	bei Nadja B., Anmeldung nötig!
09.10.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Run and Swim, KSS
16.10.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Aranea, Klettern oder Badminton
23.10.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
30.10.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhaut
06.11.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles Huber
13.11.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beat Müller
15.11.2018	19.00 Uhr	Vortrag Brigitte Röllin, La Résidence	Anmeldung via Nadja Bühler
20.11.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining/Skifit Lektion Coop	Beni Brühlmann oder Spezial Coop
27.11.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Raffi Greis
04.12.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Rolf Käslin
11.12.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beat Müller
18.12.2018	18.30-20.00 Uhr	kein Hallentraining/Winterwanderung	by Dani Brüschi, Anmeldung nötig!
25.12.2018	18.30-20.00 Uhr	Halle geschlossen	-
01.01.2019	18.30-20.00 Uhr	Halle geschlossen	-
08.01.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
15.01.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhaut
19.01.2019	07.00-19.00 Uhr	Langlaufstag in Davos	Anmeldung via Rolf Käslin
22.01.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles Huber
29.01.2019	18.30-20.00 Uhr	Sportferien	KSS Eisbahn
05.02.2019	18.30-20.00 Uhr	Sportferien	Run and Swim, KSS
12.02.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beni Brühlmann
19.02.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Raffi Greis
26.02.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Rolf Käslin
05.03.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
12.03.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhaut
19.03.2019	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beni Brühlmann
26.03.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gilles Huber
02.04.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
09.04.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
16.04.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
23.04.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
30.04.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
07.05.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
14.05.2019	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining

für die Geselligkeit: bei Habschi, Restaurant Mühlental, SH ab 20.00 Uhr

Duschmöglichkeit in den Gräfler Garderoben