

LWS-Trainingsplan 2017/2018 im/ab Gräflerschulhaus SH

aktualisiert Oktober 2017

Lauftraining/Nordic Walking in verschiedenen Stärkeklassen in der schönen Natur,
abwechslungsreiche Strecken, Trainingsläufe für Wettkämpfe
Hallentraining: Kraft, Circuit, Ausdauer, Streching, Spiel und Spass für Jedermann/-frau

Datum	Zeit	Trainingsleiter	Bemerkungen
03.10.2017	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Herbstferien ab Gräfler
10.10.2017	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Herbstferien ab Gräfler
17.10.2017	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	bei Nadja Bühler, Anmeldung nötig!
24.10.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhauf
31.10.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
07.11.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles Huber
14.11.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining/LWS-Versand	Beat Müller
21.11.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Raffi Greis
28.11.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Rolf Käslin
05.12.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Larissa Blum/ev. Nadja od. Raffi
12.12.2017	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhauf
19.12.2017	18.30-20.00 Uhr	kein Hallentraining/Winterwanderung	bei Fam. Kissling, Dachsen
26.12.2017	18.30-20.00 Uhr	Halle geschlossen	Alternativprogramm?
02.01.2018	18.30-20.00 Uhr	Halle geschlossen	Alternativprogramm?
09.01.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beni Brühlmann
16.01.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
23.01.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles Huber
30.01.2018	18.30-20.00 Uhr	Sportferien	KSS Schwimmen
06.02.2018	18.30-20.00 Uhr	Sportferien	Aranea Kletterzentrum
13.02.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Raffi Greis
20.02.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Rolf Käslin
27.02.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja Bühler
06.03.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani Schlagenhauf
13.03.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Beni Brühlmann
20.03.2018	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Rolf Käslin
27.03.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	je nach Wetter ev. Hallentraining
03.04.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
10.04.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
17.04.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
24.04.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
01.05.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
08.05.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining
15.05.2018	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lauftraining

Für die Geselligkeit nach dem Training: gemütliches Beisammensein im Restaurant Mühlental
Duschgelegenheit vorhanden: während der Schulferien nicht immer gewährleistet
Trainingsleiter: bei Verhinderung selber Ersatz organisieren oder Bescheid geben