

## LWS-Trainingsplan 2023/2024 im/ab Gräflerschulhaus SH, aktualisiert 13.9.2023

Lauftraining/Nordic Walking in verschiedenen Stärkekassen in der schönen Natur mit abwechslungsreiche Strecken, Klubraum APP aktivieren und Neues erfahren!

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

Datum	Zeit	Trainingsleiter	Bemerkungen
12.09.2023	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Lido
19.09.2023	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
26.09.2023	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
03.10.2023	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	kein Training
10.10.2023	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Aranea/Boldern/Badminton
17.10.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler, Leitung Nadja
24.10.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
27.10.2023	18.00 Uhr	LWS GV	Anmeldung zwingend, s. Ausschreibung
31.10.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani
07.11.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Spezial Karin Germann
10.11.2023		Jassplausch	Anmeldung siehe Ausschreibung
14.11.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
16.11.2023	18.30 Uhr	Kürbissuppenessen	bei Nadja, Anmeldung zwingend via KR
21.11.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
28.11.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani
05.12.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja
12.12.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
19.12.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Spezial Karin Germann
22.12.2023		Winterwanderung mit Apéro	Infos folgen via Klubraum
26.12.2023	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	kein Training
02.01.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	kein Training
09.01.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani
13.01.2023		LL-Skitag in Davos	siehe Ausschreibung, Rolf Käslin
16.01.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja
23.01.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
30.01.2024	18.30-20.00 Uhr	Sportiva meets LWS	Sportferien, Nadja
06.02.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	noch offen
13.02.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
20.02.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani
27.02.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja
05.03.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
12.03.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
19.03.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Spielstunde
26.03.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	in/out noch offen
02.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	
09.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	
16.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
23.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Frühlingsferien
30.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	

**Sportgruppenleitung**

Nadja Bühler, Lohn

nadja.buehrer@bluewin.ch

079 261 71 32

---