

## LWS-Trainingsplan 2024, aktualisiert 2.4.2024

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

**LWS Bike vom 2.5.-5.9.2024 (jeden Donnerstag ausser Sommerferien um 18.00 Uhr, siehe Klubraum)**

Datum	Zeit	Trainingsleiter	Bemerkungen
02.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
09.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
16.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler oder Munot, keine Garderoben
23.04.2024	18.45 Uhr	Bowling Five	siehe Ausschreibung, Anmeldung Klubr.
30.04.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	ab Salzstadel mit Cold Flow
01.05.2024		Wanderung auf den Bachtel	siehe Ausschreibung, Anmeldung Klubr.
06.05.2024		SRS Waldlauf	<a href="http://www.srs-lauftreff-sh.ch">www.srs-lauftreff-sh.ch</a>
07.05.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
14.05.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
21.05.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
28.05.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
01.06.2024		Gailinger Staffellauf	<a href="http://www.staffelwaldlauf.de">www.staffelwaldlauf.de</a>
04.06.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
11.06.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
18.06.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
25.06.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
02.07.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler oder Lido
05.07.2024		Knorrlauf Thayngen	
09.07.2024	18.30-20.00 Uhr	Sommerprogramm	noch offen
16.07.2024	18.30-20.00 Uhr	Sommerprogramm	noch offen
23.07.2024	18.30-20.00 Uhr	Sommerprogramm	noch offen
30.07.2024	18.30-20.00 Uhr	Sommerprogramm	noch offen
06.08.2024	18.30-20.00 Uhr	Sommerprogramm	noch offen
13.08.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler oder Lido
20.08.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
27.08.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
01.09.2024		SH Stadtlauf	<a href="http://www.schaffhauser-stadtlauf.ch">www.schaffhauser-stadtlauf.ch</a>
03.09.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
10.09.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
17.09.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
24.09.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
01.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Herbstferien	Lauftraining ab Munot
08.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Herbstferien	Lauftraining ab Munot
15.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Aranea	Klettern/Badminton
22.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler, Nadja
25.10.2024		LWS GV La Residence	siehe Anmeldung
29.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
05.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
12.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
19.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
26.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
30.11.2024		Staaner Stadtlauf	<a href="http://www.staaner-stadtlauf.ch">www.staaner-stadtlauf.ch</a>
03.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
10.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
17.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler
19.12.2024		Winterwanderung/Apéro	noch offen
24.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Weihnachtsferien	kein Training