

LWS-Trainingsplan 2024/25, aktualisiert 25.08.2024

Laufen/walken, biken und in der Halle funktionelles Training und Spass haben!

anschliessend jeweils zum gemütlichen Teil in der Beiz, Klubraum aktivieren und Neues erfahren!

Nadja Bühler, Sportgruppenleitung nadja.buehrer@bluewin.ch 079 261 71 32

Datum	Zeit	Trainingsleiter	Bemerkungen
27.08.2024	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	ab Lido
01.09.2024		SH Stadtlauf	www.schaffhauser-stadtlauf.ch
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	noch offen
08.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Herbstferien	Outdoortraining ab Munot mit Nadja
15.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Aranea	Klettern/Badminton
22.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gräfler, Nadja, Schnuppertraining!
25.10.2024		LWS GV La Residence	siehe Anmeldung
29.10.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani S.
05.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja
08.11.2024		LWS Jassabend	Schützenhaus SH, siehe Ausschreibung
12.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
19.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dora
26.11.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
30.11.2024		Staaner Stadtlauf	www.staaner-stadtlauf.ch
03.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani S.
10.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja/Glühweinapéro Stadt
17.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
20.12.2024	18.00-22.00 Uhr	Apéro und Discotanzabend	Kesselstrasse 10, 8200 SH
24.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Weihnachtsferien	kein Training
31.12.2024	18.30-20.00 Uhr	Weihnachtsferien	kein Training
07.01.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles
11.01.2025		LL Tag Davos	siehe Ausschreibung, Rolf Käslin
14.01.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani S.
21.01.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
28.01.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Training mit Sportiva
04.02.2025	18.30-20.00 Uhr	Aranea	Klettern/Badminton
11.02.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dani S.
18.02.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Sonja
25.02.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja oder Spezialprogramm
04.03.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Nadja
11.03.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Gilles oder Rolf
18.03.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining	Dora
25.03.2025	18.30-20.00 Uhr	Hallentraining/oder Outdoor	1. Outdoortraining
01.04.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
08.04.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
15.04.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler, Frühlingsferien
22.04.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler, Frühlingsferien
29.04.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
06.05.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
13.05.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
20.05.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
27.05.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
03.06.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
10.06.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler
17.06.2025	18.30-20.00 Uhr	Lauftraining/Nordic Walking	Gräfler

j