

LWS-Trainingsplan 2025/26 aktualisiert 22.03.2025

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 |
|---------------|-------------------|-----------------------------|--|
| Di 01.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 08.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 15.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 15.04.2025 | 18.45 - 20.15 Uhr | Bowling | Bowling Five Thayngen (Frühlingsferien) |
| Di 22.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Frühlingsferien) |
| Fr 25.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| So 27.04.2025 | | Botanischer Garten Zürich | siehe Klubraum |
| Di 29.04.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 06.05.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 08.05.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Schiffflände |
| Mo 12.05.2025 | | SRS Lauf | www.srs-lauftreff-sh.ch |
| Di 13.05.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 15.05.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | KSS |
| So 18.05.2025 | | Wanderung Lägern AG | siehe Ausschreibung |
| Di 20.05.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 22.05.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Post Herblingen |
| Fr 23.05.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 27.05.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 03.06.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 05.06.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Schiffflände |
| Di 10.06.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 12.06.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | KSS |
| Di 17.06.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 19.06.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Post Herblingen |
| Di 24.06.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 26.06.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Schiffflände |
| Fr 27.06.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 01.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 03.07.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | KSS |
| Di 08.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Sommerferien) |
| Di 15.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Sommerferien) |
| Di 22.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Sommerferien) |
| Fr 25.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea (Sommerferien) |
| Di 29.07.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Sommerferien) |
| Di 05.08.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Sommerferien) |
| Di 12.08.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 14.08.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Post Herblingen |
| Di 19.08.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 21.08.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Schiffflände |
| Fr 22.08.2025 | 18.00 - 23.00 Uhr | Helferanlass | siehe Ausschreibung |
| Fr 22.08.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 26.08.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Do 28.08.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | KSS |
| Di 02.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |



LWS-Trainingsplan 2025/26 aktualisiert 22.03.2025

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 |
|---------------|-------------------|-----------------------------|--|
| Do 04.09.2025 | 18:15 - 20:30 Uhr | Biken | Post Herblingen |
| So 07.09.2025 | | SH Stadtlauf | www.schaffhauser-stadtlauf.ch |
| Di 09.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 16.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Di 23.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler |
| Fr 26.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 30.09.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Herbstferien) |
| Di 07.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Lauftraining/Nordic Walking | Gräfler (Herbstferien) |
| Di 14.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Klettern | Aranea (Herbstferien) |
| Di 21.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 24.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 28.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 31.10.2025 | 18.45 - 22.00 Uhr | Generalversammlung | La Résidence |
| Di 04.11.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 07.11.2025 | 18.00 - 22.00 Uhr | Jassplausch | siehe Ausschreibung |
| Di 11.11.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 18.11.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 25.11.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 28.11.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Sa 29.11.2025 | | Staaner Stadtlauf | www.staaner-stadtlauf.ch |
| Di 02.12.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 09.12.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 16.12.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 19.12.2025 | | Weihnachtsapéro | siehe Ausschreibung |
| Di 23.12.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 26.12.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 30.12.2025 | | Weihnachtsferien | kein Training |
| Di 06.01.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Sa 10.01.2026 | | LL Tag Davos | siehe Ausschreibung, Rolf Käslin |
| Di 13.01.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 20.01.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Do 23.01.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 27.01.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler (Sportferien) |
| Di 03.02.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler (Sportferien) |
| Di 10.02.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 17.02.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 24.02.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 27.02.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 03.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 10.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 17.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Di 24.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |
| Fr 27.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Last Friday Klettern SAC | Aranea |
| Di 31.03.2026 | 18.30 - 20.00 Uhr | Hallentraining | Gräfler |