

## Trainingsplan Aktive 3. Quartal 2019

Wann: Dienstag, (19:00 bis 20.30 Uhr) untere Wydenturnhalle  
Freitag, (20.30 bis 22:00 Uhr) Sekundarschulhaus

Leiter:

lw	Lukas Wüthrich	<a href="mailto:lukas.90@bluewin.ch">lukas.90@bluewin.ch</a>
am	Ariane Moser	<a href="mailto:ariane_moser@bluewin.ch">ariane_moser@bluewin.ch</a>
aw	Adrian Wittwer	<a href="mailto:adrian.wittwer@dralnu.ch">adrian.wittwer@dralnu.ch</a>
dh	Daniel Hadorn	<a href="mailto:daniel.hadorn@gmail.com">daniel.hadorn@gmail.com</a>
fn	Fabian Nick	<a href="mailto:f.nick@bluewin.ch">f.nick@bluewin.ch</a>
sas	Sarah Salzmann	<a href="mailto:sarah.salzmann@gmx.net">sarah.salzmann@gmx.net</a>
si	Stefan Iselin	<a href="mailto:stefan.iselin@bluewin.ch">stefan.iselin@bluewin.ch</a>
dr	Damaris Riedweg	<a href="mailto:damaris.riedweg@gmail.com">damaris.riedweg@gmail.com</a>
nk	Nadin Keller	<a href="mailto:keller.nadin@bluewin.ch">keller.nadin@bluewin.ch</a>

Der Trainingsplan ist auch unter [www.tworb.ch/Training](http://www.tworb.ch/Training) zu finden!

Tag	Datum	Leiter	Intensiv	Hauptteil	Spiel
DI	13.08.2019	dr	Korbball/ Handball Regeln und Technik	Handball	Fussball
FR	16.08.2019	fn	Technik (Speerwurf/Weitsprung)	Leichtathletik	Ultimate
DI	20.08.2019	lw	Grundtechniken beachvolleyball *Wenn regen Volleyball*	beachvolleyball	Schwimmbad
FR	23.08.2019	si	Technik (Speerwurf/ Hürdenlauf /Weitsprung)	Leichtathletik	Handball
DI	27.08.2019	sas	Ausdauer	Brennball Variationen	Basketball
FR	30.08.2019	dr	Lauftechnik und Übungen	Kugelstossen/ Hochsprung Technik	Smallball
DI	03.09.2019	aw		Parkour	??
FR	06.09.2019	nk	Ausdauer	kleine spiele	Fussball
DI	10.09.2019	lw	Kraft	Unihockey Technik	Korbball
FR	13.09.2019	dh	Ausdauer	Koordination	Baseball/Brennball
SO	15.09.2019	dh		<b>Bergwanderung</b>	
DI	17.09.2019	lw	kraft	Ultimate wurftechiken	Korbball
FR	20.09.2019	sas	-	Spielabend	-
SA-SO	21.09.-13.10.97		-	<b>Herbstferien</b>	-