

| Trainingsplan Aktive 4. Quartal 2021 | | | | | |
|---|---------------|---|--|---------------------------|---------------|
| Wann: | | Dienstag, (19:00 bis 20.30 Uhr) untere Wydenturnhalle | | | |
| | | Freitag, (20.30 bis 22:00 Uhr) Sekundarschulhaus | | | |
| Leiter: | lw | Lukas Wüthrich | lukas.90@bluewin.ch | | |
| | am | Ariane Moser | ariane_moser@bluewin.ch | | |
| | aw | Adrian Wittwer | adrian.wittwer@dralnu.ch | | |
| | db | Doris Bigler | dorisgroba@hotmail.com | | |
| | dh | Daniel Hadorn | daniel.hadorn@gmail.com | | |
| | dr | Damaris Riedweg | damaris.riedweg@gmail.com | | |
| | en | Eric Neuhaus | eric.neuhaus@bluewin.ch | | |
| | fm | Fabian Moser | fabian_moser20@bluewin.ch | | |
| | fn | Fabian Nick | f.nick@bluewin.ch | | |
| | nk | Nadin Keller | keller.nadin@bluewin.ch | | |
| | sas | Sarah Salzmann | sarah.salzmann@gmx.net | | |
| | si | Stefan Iselin | stefan.iselin@bluewin.ch | | |
| Der Trainingsplan ist auch unter https://tworb.ch/angebot/aktive zu finden! | | | | | |
| Tag | Datum | Leiter | Intensiv | Hauptteil | Ort/Bemerkung |
| Fr | 15.10.2021 | fn | Quartalsübungen Crossfit | Fussball | |
| Di | 19.10.2021 | nk | Quartalsübungen Crossfit | Burner Games | |
| Fr | 22.10.2021 | si | Korbball | Kraft-/Ausdauer-circuit | |
| Di | 26.10.2021 | aw | Quartalsübungen Crossfit | Minitrampolin | |
| Fr | 29.10.2021 | fn | Quartalsübungen Crossfit | Spikeball (+Turnier) | |
| Di | 02.11.2021 | db | Quartalsübungen Crossfit | Turnfest Allround | |
| Fr | 05.11.2021 | en | Quartalsübungen Crossfit | Hindernisparcour | |
| Di | 09.11.2021 | dh | HIIT | Ringeturnen | |
| Fr | 12.11.2021 | sas | Quartalsübungen Crossfit | Wobo Cup | |
| Di | 16.11.2021 | aw | Quartalsübungen Crossfit | Badminton | |
| Fr | 19.11.2021 | fn | Quartalsübungen Crossfit | Biathlon | |
| Di | 23.11.2021 | db | Werfen/Treffen | Tschoukball/Korbball | |
| Fr | 26.11.2021 | dr | Quartalsübungen Crossfit | Turnfest Korbball | |
| SA/SO | 27./28.11. | - | - | Hohe Winde | Infos folgen |
| Di | 30.11.2021 | nk | Spikeball | Bootcamp-Training | |
| Fr | 03.12.2021 | aw? | - | <i>Klettern</i> | im Wobo |
| Di | 07.12.2021 | en | Quartalsübungen Crossfit | Unihockey | |
| Fr | 10.12.2021 | fn | Quartalsübungen Crossfit | Burner Games | |
| Di | 14.12.2021 | sas | Quartalsübungen Crossfit | Winterfit Training | |
| Fr | 17.12.2021 | fn/aw | - | <i>Trampolinhalle</i> | mit Jugi |
| Di | 21.12.2021 | en | - | Spielabend | |
| Do-SO | 23.12.-09.01. | - | - | Winterferien | |
| Di | 28.12.2021 | - | - | Kegeln | Infos folgen |
| SA | 01.01.2022 | - | - | Vereinsversammlung | Infos folgen |