

Trainingsplan Aktive 3. Quartal 2022

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

Leiter:	aw	Adrian Wittwer	adrian.wittwer@dralnu.ch
	al	Alina Lüthi	alinaluethi@outlook.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
	lr	Lena Röthlisberger	lena.roethlisberger@gmail.com
	nk	Nadin Keller	keller.nadin@bluewin.ch
	sc	Selina Cramer	selcra@bluewin.ch
	sn	Sara Neuhaus	sara.neuhaus@bluewin.ch
	sas	Sarah Salzmänn	sarah.salzmänn@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
Di	09.08.2022	nk	Koordination	Ultimate	
Fr	12.08.2022	aw	Kraft	UA	
Di	16.08.2022	fn	Ausdauer	Cup	
Fr	19.08.2022	dh	Ultimate	Korbball	
Di	23.08.2022	al	Koordination	UA	
Fr	26.08.2022	sc	Kraft	UA	
Di	30.08.2022	si	UA (kleine Elemente)	Koordination	
Fr	02.09.2022	en	Rumpfkraft	UA	
Di	06.09.2022	fn	Rumpfkraft	UA	
Fr	09.09.2022	lr	Koordination	UA	
Di	13.09.2022	fn	Rumpfkraft	UA	
Fr	16.09.2022	aw	Rumpfkraft	UA	
Di	20.09.2022	en	Koordination	UA	
Fr	23.09.2022	nk	-	Vitaparcours	Halle geschlossen; nur bei schönem Wetter