

# Trainingsplan Aktive - 1. Quartal 2023



Wann: Dienstag (19:00 bis 20.30 Uhr), Schulhaus Wyden 2 (untere Turnhalle)  
Freitag (20.30 bis 22:00 Uhr), OSZ Worboden

Oberturner: en Eric Neuhaus [eric.neuhaus@bluewin.ch](mailto:eric.neuhaus@bluewin.ch) 077 405 24 32  
fn Fabian Nick [f.nick@bluewin.ch](mailto:f.nick@bluewin.ch) 078 861 24 21

Der Trainingsplan ist auch unter <https://tvworb.ch/angebot/aktive/> zu finden!

| Tag                                       | Datum             | Leiter*in | Intensiv                                 | Hauptteil          | Ort/Bemerkung                  |
|---|-------------------|-----------|--|--------------------|--------------------------------|
| Di  | 10.01.2023        | al        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Burner Games       |                                |
| Fr  | <b>13.01.2023</b> | en        | <b>Schlittschuhlaufen auf der KaWeDe</b> |                    | Infos folgen                   |
| Di  | 17.01.2023        | aw        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Stufenbarren       |                                |
| Fr  | 20.01.2023        | en        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Minitrampolin      |                                |
| Di  | 24.01.2022        | fn        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Turnfest           |                                |
| Fr  | 27.01.2023        | en        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Minitrampolin      |                                |
| Di  | 31.01.2023        | sn        | Ausdauer                                 | Unihockey          |                                |
| Fr  | <b>03.02.2023</b> |           | <b>Vereinsversammlung</b>                |                    | Infos folgen;<br>obligatorisch |
| Di  | 07.02.2023        | dh        | HIT                                      | Badminton          |                                |
| Fr  | 10.02.2023        | sc        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Survivalrun        |                                |
| Di  | 14.02.2023        | si        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Wurftraining       |                                |
| Fr  | 17.02.2023        | nk        | Spikeball                                | Stafetten          |                                |
| Sa  | <b>18.02.2023</b> | nk        | <b>Nachtschlitteln</b>                   |                    | Infos folgen                   |
| <b>Sportferien (20. - 26.02.2023)</b>     |                   |           |  |                    |                                |
| Fr  | <b>24.02.2023</b> | nk        | <b>Curling</b>                           |                    | Infos folgen                   |
| Di  | 28.02.2023        | sas       | Korbball-Warm-Up & Workout               | Koordination       |                                |
| Fr  | 03.03.2023        | aw        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Volleyball         |                                |
| <b>04.-05.03.2023</b>                     |                   |           |  |                    |                                |
| <b>Skiweekend</b>                         |                   |           |  |                    |                                |
| Di  | 07.03.2023        | fn        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Cup                |                                |
| Fr  | 10.03.2023        | lr        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Volleyball         |                                |
| Di  | 14.03.2023        | al        | Rope-Skipping                            | Stufenbarren       |                                |
| Fr  | 17.03.2023        | en        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Volleyball         |                                |
| Di  | 21.03.2023        | nk        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Turnfest           |                                |
| Fr  | 24.03.2023        | en / fn   | Spikeball                                | Oberturnertraining |                                |
| Di  | 28.03.2023        | fm        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Korbball           |                                |
| Fr  | 31.03.2023        | en        | "Burerundi" (Outdoor)                    | Diverse Spiele     |                                |
| Di  | 04.04.2023        | sc        | Korbball-Warm-Up & Workout               | Bodenturnen        |                                |
| <b>06. - 09.04.2023</b>                   |                   |           |  |                    |                                |
| <b>Frühlingsferien (10. - 23.04.2023)</b> |                   |           |  |                    |                                |
| Di  | 25.04.2023        |           | erstes Training                          |                    |                                |

## Leitergruppe TV Worb Aktive 2023

Oberturner: en Eric Neuhaus [eric.neuhaus@bluewin.ch](mailto:eric.neuhaus@bluewin.ch) 077 405 24 32  
fn Fabian Nick [f.nick@bluewin.ch](mailto:f.nick@bluewin.ch) 078 861 24 21

Leiter: aw Adrian Wittwer [adrian.wittwer@dralnu.ch](mailto:adrian.wittwer@dralnu.ch)  
al Alina Lüthi [alinaluethi@outlook.com](mailto:alinaluethi@outlook.com)  
dh Daniel Hadorn [daniel.hadorn@gmail.com](mailto:daniel.hadorn@gmail.com)  
dr Damaris Riedweg [damaris.riedweg@gmail.com](mailto:damaris.riedweg@gmail.com)  
fm Fabian Moser [fabian.moser20@bluewin.ch](mailto:fabian.moser20@bluewin.ch)  
lr Lena Röthlisberger [lena.roethlisberger@gmail.com](mailto:lena.roethlisberger@gmail.com)  
nk Nadin Keller [keller.nadin@bluewin.ch](mailto:keller.nadin@bluewin.ch)  
sc Selina Crameri [selcra@bluewin.ch](mailto:selcra@bluewin.ch)  
sn Sara Neuhaus [sara.neuhaus@bluewin.ch](mailto:sara.neuhaus@bluewin.ch)  
sas Sarah Salzmann [sarah.salzmann@gmx.net](mailto:sarah.salzmann@gmx.net)  
si Stefan Iselin [stefan.iselin@bluewin.ch](mailto:stefan.iselin@bluewin.ch)