

# Trainingsplan Aktive - 4. 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	Hauptteil	Nebenteil	Ort/Bemerkung
Fr	13.10.2023	fn	Trampolinhalle	-	mit Jugi, Infos folgen
Di	17.10.2023	al	Turnfest (FTK)	Partner-Kraft & Eliminator	
Fr	20.10.2023	en	Donut-Hockey	HIT	
Di	24.10.2023	ms	Stufenbarren	Korbball-Warm-Up	
Fr	27.10.2023	aw	Minitrampolin	Workout & Wurfmaschine	
Di	31.10.2023	sn	Hindernisparcour	Spiel	
Fr	03.11.2023	lr	WoboCup-Spieleabend	-	
Sa	<b>04.11.2023</b>	<b>WoboCup</b>			Infos online
Di	07.11.2023	dh	Turnfest (FTU)	Korbball-Warm-Up	
Fr	10.11.2023	fn	Partner-Akrobatik	Workout & Wurfmaschine	
Di	14.11.2023	si	Spiele mit Gymnastikball	Partner-Kraft & Eliminator	
Fr	17.11.2023	en/fn	Oberturner Training	Workout & Eliminator	
Di	21.11.2023	aw	Stufenbarren	Workout & Eliminator	
Fr	24.11.2023	en	Partner-Akrobatik	Ausdauer	
<b>25. &amp; 26.11.2023</b>		<b>Hohe Winde</b>			Infos folgen
Di	28.11.2023	al	Tchoukball	Partner-Kraft & Wurfmaschine	
Fr	01.12.2023	dr	Smolball	Korbball-Warm-Up	
<b>02. &amp; 03.12.2023</b>		<b>Weihnachtsmarkt</b>			Infos folgen
Di	05.12.2023	fn	Mad Ball	Ausdauer	
Fr	08.12.2023	sc	Turnfest (3. Disziplin)	Quartalsworkout	
Di	12.12.2023	lr	Unihockey	Korbball-Warm-Up	
Fr	<b>15.12.2023</b>	en	<b>Schlittschuhlaufen auf der KaWeDe</b>		Infos folgen
Di	19.12.2023	nk	Spielabend	-	
Fr	22.12.2023	<b>kein Training</b>			
Fr	<b>29.12.2023</b>	<b>Kegeln</b>			Infos online
<b>Winterferien (25.12. - 07.01.2024)</b>					
Di	09.01.2024		erstes Training		

Fr	<b>02.02.2024</b>	<b>Vereinsversammlung</b>			Infos folgen; obligatorisch
<b>02. &amp; 03.03.2024</b>		<b>Skiweekend</b>			Infos online
<b>28. - 31.03.2024</b>		fn / en	<b>Trainingslager in Willisau</b>		Infos folgen

## 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)