

Trainingsplan Aktive - 3. Quartal 2024



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 077 405 24 32
fn Fabian Nick f.nick@bluewin.ch 078 861 24 21

[Der Trainingsplan ist auch unter https://tvworb.ch/angebot/aktive/ zu finden!](https://tvworb.ch/angebot/aktive/)

Tag	Datum	Leiter*in	Hauptteil	Nebenteil	Ort/Bemerkung
Di	13.08.2024	al	Ultimate	Kraft	
Fr	16.08.2024	fn	Weitsprung	Touch-Rugby + Workout	
Di	20.08.2024	sas	Hyrox	Brennball-Variation	
Fr	23.08.2024	dh	Flag football	Ausdauer + Workout	
Di	27.08.2024	fm	Fussball	Ausdauer + Workout	
Fr	30.08.2024	si	Speerwurf	Lacrosse + Workout	
Di	03.09.2024	aw	Rope skipping	Ultimate + Workout	
Fr	06.09.2024	sc	Ausdauer / Stafetten	Spikeball	
Di	10.09.2024	lr	Badi Training		
Fr	13.09.2024	en	Cup: Olympia		
Di	17.09.2024	dl	Korbball	Kraft	
Fr	20.09.2024	en	Spielabend mit Jugi (19:30-21:30)		Infos folgen
Herbstferien (23.09. - 13.10.2024)					
Di	15.10.2024		erstes Training		

Sa	02.11.2024	WoboCup			Infos online
	23. - 24.11.2024	Hohe Winde			Infos folgen
	30.11. - 01.12.24	Weihnachtsmarkt			Infos folgen
Fr	27.12.2024	Kegeln			Infos folgen