

WINTERTRAINING vom 18. Oktober 2021 bis 01. April 2022

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSORT	TRAININGSLEITER
MONTAG	18:00 - 19:30 18:30 - 20:00 18:00 - 19:45 19:45 - 21:30	ab U16 Laufbegeisterte ab U18 ab U16 ab U18	Sprint Fahrtspiel Wurf und Sprungtechnik Fit Athletics (Circuit I)	Stadion Herti Stadion Herti Turnhalle Schützenmatt Turnhalle Schützenmatt	Urs Affentranger Petra Schweizer Heinz Steinmann Urs Affentranger
DIENSTAG	18:00 - 19:15 20:00 - 21:30* * ab 02.11.2021	Ab U14 ab U16	Lauf Sprung / Sprungkraft	Stadion Herti Turnhalle Riedmatt	Dave Rodriguez Andras Winkler
MITTWOCH	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 19:00 - 21:00 18:30 - 20:00	U10 + U12 U14 Ab U16 Nur nach Rücksprache mit Heinz Steinmann	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Kadertraining ILV Sprung	Turnhalle Riedmatt Turnhalle Kantonsschule Turnhalle Kantonsschule Turnhalle Kantonsschule	Alisa Fomenko, Dave Rodriguez Nadja Kehrlı, Petra Speck Erik Scherer, Andras Winkler Heinz Steinmann
DONNERSTAG	18:00 - 19:30 20:00 - 21:45	ab U16 ab U16	Sprint Fit Athletics (Circuit II)	Laufkanal Stadthalle Zug Turnhalle Schützenmatt	Samuel Huber Raphael Baumann
FREITAG	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30	U10 + U12 U14	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA	Turnhalle Kirchmatt Nord Turnhalle Kirchmatt Süd	Lara Kolb, Vania, Sophia, Yannis, Lenz, Florian Horber, Alexandra Stucki

Kategorien: U10 = Jg 14/13 U12 = Jg 12/11 U14 = Jg 10/09 U16 = Jg 08/07 U18 = Jg 06/05 U20 = Jg 04/03 U23 = Jg 02/01/00 Aktive = Jg 99+ älter

- Für die Hallentrainings bitte auch Outdoor Bekleidung mitbringen (Hallen- und Aussenschuhe/ Trainer und kurze Hose)
- Nachwuchs Chlausabig U10 bis U12: 1.12.2021 18:00 bis 19:30 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben)

VERANTWORTLICHE, BEI FRAGEN, ANREGUNGEN UND ABMELDUNGEN BEI FOLGENDEN TRAININGSLEITER/INNEN:

URS SIMEON U20 und Aktive	076 441 59 79	urs.simeon@datazug.ch	PETRA SCHWEIZER ROGER GROB ANDRAS WINKLER ERIK SCHERER PETRA SPECK NINA KEHRLI FLORIAN HORBER LARA KOLB VANIA ABT ALEXANDRA STUCKI DAVE RODRIGUEZ HEINZ STEINMANN SAMUEL HUBER ALISA FOMENKO URS AFFENTRANGER	079 660 93 33 079 362 84 62 077 987 15 09 076 430 61 05 079 663 10 99 076 413 75 38 078 696 62 63 077 472 07 15 079 367 8189 079 669 76 01 079 437 49 87 079 298 29 63 079 293 08 38 078 870 45 57 079 283 26 17	petra.schweizer@gmx.ch roger.grob@bluewin.ch andras.winkler72@gmail.com erik.scherer@gmx.ch pspeck@victoryam.com nina.kehrli@bluewin.ch florian.horber@gmx.ch larakolb@bluewin.ch st.abt@bluewin.ch stucki.alexandra@gmx.ch gdr@bluewin.ch steinmann.heinz@bluewin.ch sh@starnet.ch alisa.fomenko19@gmail.com urs.affentranger@hotmail.com
NADJA KEHRLI U16 & U18	079 567 93 77	nadja.kehrli@bluewin.ch			
NADJA KEHRLI U14	079 567 93 77	nadja.kehrli@bluewin.ch			
NINA KEHRLI U10 & U12	076 413 75 38	nina.kehrli@bluewin.ch			
RAPHAEL BAUMANN Technischer Leiter	077 402 17 33	raphael.baumann@datazug.ch			
ANDY IMFELD Kraftraum & J+S Coach	078 854 00 81	a.imfeld@quickline.ch			