

## WINTERTRAINING vom 24. Oktober 2022 bis 2. April 2023

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSORT	TRAININGSLEITER
<b>MONTAG</b>	18:00 - 19:30 18:30 - 20:00 18:00 - 19:45	ab U16 Laufbegeisterte ab U18 Nur nach Rücksprache mit Heinz Steinmann	Sprint Fahrtspiel Mehrkampf	Laufkanal Stadthalle Zug Stadion Herti Turnhalle Schützenmatt	Samuel Huber Petra Schweizer Heinz Steinmann
	20:00 - 21:30	ab U16	Fit Athletics (Circuit I)	Turnhalle Schützenmatt	Raphael Baumann
<b>DIENSTAG</b>	18:15 - 19:30 20:15 - 21:45	Ab U14 ab U18	Lauf / Mittelstrecken I Circuit / Beweglichkeit / Kraftausdauer	Stadion Herti Turnhalle Riedmatt	Dave Rodriguez, Aya Noyes Raphael Baumann
<b>MITTWOCH</b>	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 19:30 - 21:00	U10 + U12 U14 Ab U16	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA	Turnhalle Riedmatt Turnhalle Kantonsschule Turnhalle Kantonsschule	Nina Kehrli, Carmen Isenegger, Alicia Baumgartner Nadja Kehrli, Petra Speck Aline Horber, Urs Simeon, Bruno Aeberhard
<b>DONNERSTAG</b>	18:00 - 19:45 18:15 - 19:30 20:00 - 21:45	ab U16 ab U14 ab U16	Sprint Lauf / Mittelstrecken II Fit Athletics (Circuit II)	Stadion Herti Stadion Herti Turnhalle Schützenmatt	Urs Affentranger Dave Rodriguez, Urs Affentranger
<b>FREITAG</b>	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 19:15 - 20:45	U10 + U12 U14 Ab U16	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA (Fokus Weitsprung)	Turnhalle Kirchmatt Nord Turnhalle Kirchmatt Süd Turnhalle Guthirt	Lara Kolb, Vania Abt, Yannis Künzler <b>VAKANT</b> Andras Winkler
<b>SAMSTAG</b>	Nach Absprache	Ab U16	Lauf / Mittelstrecken III	Stadion Herti	Dave Rodriguez

**Kategorien:** U10 = Jg 15/14 U12 = Jg 13/12 U14 = Jg 11/10 U16 = Jg 09/08 U18 = Jg 07/06 U20 = Jg 05/04 U23 = Jg 03/02/01 Aktive = Jg 00+ älter

**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 ANDRAS WINKLER PETRA SPECK NINA KEHRLI LARA KOLB VANIA ABT DAVE RODRIGUEZ HEINZ STEINMANN SAMUEL HUBER ALICIA BAUMGARTNER URS AFFENTRANGER ALINE HORBER URS SIMEON YANNIS KÜNZLER BRUNO AEBERHARD CARMEN ISENEGGER AYA NOYES	079 660 93 33 077 987 15 09 079 663 10 99 076 413 75 38 077 472 07 15 079 367 8189 079 437 49 87 079 298 29 63 079 293 08 38 076 594 63 35 079 283 26 17 078 760 11 92 076 441 59 79 076 236 11 12 079 249 24 82 079 670 52 89 078 226 91 60	petra.schweizer@gmx.ch andras.winkler72@gmail.com pspeck@victoryam.com nina.kehrli@bluewin.ch larakolb@bluewin.ch st.abt@bluewin.ch gdr@bluewin.ch steinmann.heinz@bluewin.ch sh@starnet.ch aliciab9a@gmail.com urs.affentranger@hotmail.com alinehorber@gmx.ch urs.simeon@datazug.ch y.kuenzler@icloud.com baeberhard@yahoo.com carmen.isenegger@hotmail.com
ALINE HORBER U16 & U18	078 760 11 9	alinehorber@gmx.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			