



Trainingsplan

Gruppe 1 + 2 (Jahrgang 2013 und älter)

| Datum | Treffpunkt | Trainingsinhalt | Trainer |
|--|--|---|----------------------------|
| Di. 10.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Claudia, M. Brugger |
| Do. 12.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Claudia, Emma |
| Di. 17.05.22 | 17.30 Uhr Loipenhaus Dresselbach | Nordic Walking Bitte Stöcke mitbringen! | Claudia, Mali |
| Bitte alle Skier vom Skiclub mitbringen und abgeben (sauber und eingebügelt !). Stöcke und Schuhe bitte fürs Skiroller laufen behalten. | | | |
| Do. 19.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Inliner Radhelm und kpl. Schutzausrüstung mitbringen! | Nadine, Claudia, Charly |
| Di. 24.05.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Claudia, Mali |
| Do. 26.05.22 | Christi Himmelfahrt | kein Training!!! | |
| Di. 31.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Claudia, M. Brugger |
| Do. 02.06.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Rad Helmpflicht!!! | Nadine, Claudia, Emma |
| Di. 07.06.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Inliner Radhelm und kpl. Schutzausrüstung mitbringen! | Nadine, Charly |
| Do. 09.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Linda, Emma |
| Di. 14.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Charly |

| | | | |
|---------------------|---|--|--------------------------------------|
| Do. 16.06.22 | Fronleichnam | kein Training!!! | |
| Di. 21.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Nordic Cross Bitte Stöcke mitbringen! | Claudia, M. Brugger |
| Do. 23.06.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Rad Helmpflicht!!! | Nadine, Claudia, Charly |
| Di. 28.06.22 | 17.30 Uhr Wanderparkplatz Holzschlag bei Gasthaus Krone | Skiroller CT Stöcke, LL-Schuhe und Radhelm mitbringen | Claudia, Charly, M. Brugger |
| Do. 30.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Emma |
| Di. 05.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Claudia, M. Brugger |
| Do. 07.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Claudia |
| Di. 12.07.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Claudia, M. Brugger |
| Do 14.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Claudia |
| Di. 19.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Claudia |
| Do. 21.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Nordic Cross Bitte Stöcke mitbringen! | Linda, Emma |
| Di. 26.07.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Claudia, M. Brugger |
| Do. 28.07.22 | 17.30 Uhr Aqua Fun | Rudern/Joggen | Claudia, Nadine, Emma, M. Brugger |

Stützpunkt- und Kadersportler

➔ Samstag Training nach Absprache

Gruppe 3 (Jahrgang 2014 und jünger)

| Datum | Treffpunkt | Trainingsinhalt | Trainer |
|--|--|--|-----------------------------|
| Di. 10.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Christiane, Charly |
| Di. 17.05.22 | 17.30 Uhr Loipenhaus Dresselbach | Nordic Walking Bitte Stöcke mitbringen! | Christiane, Emma |
| <p>Bitte alle Skier vom Skiclub mitbringen und abgeben (sauber und eingebügelt !). Stöcke und Schuhe bitte fürs Skiroller laufen behalten.</p> | | | |
| Di. 24.05.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Christiane, Emma |
| Di. 31.05.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Inliner Radhelm und kpl. Schutzausrüstung mitbringen! | Christiane, Emma |
| Di. 07.06.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Jogging, Spiele ... | Christiane, Emma |
| Di. 14.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Christiane,(Emma) |
| Di. 21.06.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Nordic Walking Bitte Stöcke mitbringen! | Christiane, Emma |
| Di. 28.06.22 | 17.30 Uhr Wanderparkplatz Holzschlag bei Gasthaus Krone | Inliner Radhelm und kpl. Schutzausrüstung mitbringen! | Christiane, Emma |
| Di. 05.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Christiane, Emma |
| Di. 12.07.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Skiroller CT Stöcke, LL-Schuhe und Radhelm mitbringen | Christiane, Emma, Marina |
| Di. 19.07.22 | 17.30 Uhr Sportplatz | Jogging, Spiele ... | Nadine, Claudia |
| Di. 26.07.22 | 17.30 Uhr Eisplatz Grundschule | Inliner Radhelm und kpl. Schutzausrüstung mitbringen! | Christiane, Emma |

Bitte merkt Euch folgende Termine vor:

| | | |
|---------|------------------------|--|
| Sa./So. | 10./11. September 2022 | Trainingswochenende |
| Sa. | 17. September 2022 | Kindergeländelauf Schützenhaus |
| So. | 25. September 2022 | SV-Cup Geländelauf in St. Peter |
| Mo. | 03. Oktober 2022 | Skirollerrennen SV-Cup Seebach ab S12 Inlinerrennen Seebach S 10/11 |

Allgemein:

Sollte es beim Inliner-Training, Skirollern, Radfahren oder Rudern regnen, treffen wir uns trotzdem **am angegebenen Treffpunkt**.

Dort entscheiden wir dann, ob wir die Einheit durchführen oder joggen etc. gehen.

Es kann hin und da zu Änderungen der Trainingseinheiten kommen. In diesen Fällen bekommt Ihr Info von uns (**Schaut bitte öfters auf Whats app**).

Bei Unklarheiten oder Nichtteilnahme (**bitte unbedingt abmelden!!!**) an einer Trainingseinheit könnt Ihr uns telefonisch unter folgenden Nummern erreichen:

Claudia Brugger **Tel. 07653-9408**

Nadine Schwarz-Vogelbacher **Tel. 07755-919906**
Handy 0173-1805545

Charly Meßmer **Tel. 641**
Handy 0152-22158247

Christiane Steiert **Tel. 988144**
Handy 0175-2718819

Linda Schelb **Tel. 07655-524**
Handy 0172-3948668