



Wintertraining Velo-Club Häggingen Januar 2023 - April 2023

Datum		Was	Ort	Thema	Verantwortlich	Wer	Start	Ende
Di	10.01.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Kondition, Kraft, Schnelligkeit Neues kennenlernen	Flo, Annina	Jg. 2012 - 2003	18:30	20:00
Sa	14.01.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	14.01.2023	Speizalevent	Gewerbering 10, Wohlen	Krav Maga (Selbstverteidigung)	Sean	Angemeldete Kids vom Samstagstraining	11:00	12:30
Di	17.01.2023	Hallentraining	Breitstrasse 10, Wohlen Movimento	Kampfsport	Yann	Jg. 2012 - 2003	19:30	20:30
Sa	21.01.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	21.01.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Motorische Grundbedürfnisse Laufen, Springen	Yann, Paula	Jg. 2017 - 2004	11:00	12:30
Di	24.01.2023	Hallentraining	Breitstrasse 10, Wohlen Movimento	Kampfsport	Yann, Noël	Jg. 2012 - 2003	19:30	20:30
Sportferien, 28.01.2023 - 12.02.2023								
Di	14.02.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Kondition, Kraft, Schnelligkeit Neues kennenlernen	Nadja, Annina	Jg. 2012 - 2003	18:30	20:00
Sa	18.02.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	18.02.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Motorische Grundbedürfnisse Klettern, Stürzen	Noël, Sean	Jg. 2017 - 2004	11:00	12:30
Sa	18.02.2023	Speizalevent	Festgelände Fasnacht	It's magic!	Sven	Erwachsene (ab Jg. 2003)	Infos folgen	Infos folgen
Di	21.02.2023	Hallentraining	Breitstrasse 10, Wohlen Movimento	Kampfsport	Anni	Jg. 2012 - 2003	19:30	20:30
Sa	25.02.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	25.02.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Motorische Grundbedürfnisse Rutschen, Gleiten	Sean, Muriel	Jg. 2017 - 2004	11:00	12:30
Di	28.02.2023	Hallentraining	Breitstrasse 10, Wohlen Movimento	Kampfsport	Yann	Jg. 2012 - 2003	19:30	20:30
Sa	04.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45



Wintertraining Velo-Club Häggingen Januar 2023 - April 2023

Datum		Was	Ort	Thema	Verantwortlich	Wer	Start	Ende
Sa	04.03.2023	Speizalevent	Hoch Ybrig	Skitag	Nadja, Heinz	Separate Anmeldung	Infos folgen	Infos folgen
Di	07.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Kondition, Kraft, Schnelligkeit Neues kennenlernen	Nadja, Sean	Jg. 2012 - 2003	18:30	20:00
Sa	11.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	11.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Motorische Grundbedürfnisse Werfen, Fangen	Noël, Dave	Jg. 2017 - 2004	11:00	12:30
Di	14.03.2023	Hallentraining	Langgass 4, 5244 Birrhard Badminton Birrhard	Kondition, Kraft, Schnelligkeit Neues kennenlernen	Yannis, Flo	Gr. 1 (Einteilung folgt) Gr. 2 (Einteilung folgt)	18:30 19:30	19:30 20:30
Fr	17.03.2023	GV	Infos folgen		Vorstand	Separate Anmeldung	Infos folgen	Infos folgen
Sa	18.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	18.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Motorische Grundbedürfnisse Kämpfen, Raufen	Yann, Gabriel	Jg. 2017 - 2004	11:00	12:30
Di	21.03.2023	Hallentraining	Langgass 4, 5244 Birrhard Badminton Birrhard	Kondition, Kraft, Schnelligkeit Neues kennenlernen	Sean, Yann	Gr. 1 (Einteilung folgt) Gr. 2 (Einteilung folgt)	18:30 19:30	19:30 20:30
Sa	25.03.2023	Hallentraining	Turnhalle Birch	Yoga	Moni	Erwachsene (ab Jg. 2003)	07:45	08:45
Sa	25.03.2023	Speizalevent	Sarnen	Wheelpark	Sonja, Nadja	Separate Anmeldung	Infos folgen	Infos folgen
Di	28.03.2023	1. Aussentraining	Kiesparkplatz Häggingen	Ausfahrt	Folgt	Alle	18:30	20:00
Di	04.04.2023	2. Aussentraining	Kiesparkplatz Häggingen	Ausfahrt	Folgt	Alle	18:30	20:00
Frühlingsferien, 08.04.2023 - 23.04.2023								

- **Fett = Trainingsleitung**, normal = Begleitperson. Sollte jemand verhindert sein, ist er/sie selber verantwortlich für Ersatz.
- Abmeldungen bitte bis spätestens eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn beim verantwortliche Trainer (auf dem Plan fett gedruc kt).
- Bitte besucht das Training in der Witterung angepasster Kleidung. Zur Trainingsausrüstung gehören ein Ersatzschlauch und eine Pumpe.

Leiter und Hilfsleiter

Sean Blackburn	078 909 48 77	Moni Andres	079 621 93 69
Nadja Furlan	077 467 19 76	Annina Seiler	076 723 20 06
Svenja Geissmann	079 278 30 95	Gabriel Roth	076 533 15 17
Anni Pederiva	078 899 93 17	Partik Keller	076 585 19 74
Heinz Siegrist	079 482 99 67	Sonja Schmid	076 413 63 26
Dave Stocker	079 261 60 15	Noël Rey	077 451 01 84
Danja Keller	076 455 49 89	Muriel Geissmann	079 709 31 41
Aleera Brem	079 664 56 07	Yann Roth	077 470 36 62