



Trainingsinfos U12/U14 - Winter 2011/2012

Beginn Wintertraining: **Montag, 17. Oktober 2011**
Ende Wintertraining: **Mittwoch, 28. März 2012**

Trainingszeiten:

Montag: LA-Grundlagentraining / Kraft + Koordination / Ausdauer

Zielgruppe	Trainingsdauer	Trainer	Ort
U12 Fördertraining	17.00 – 18.30 Uhr	Yvonne Holzer	Schützenmatte
WU14/WU12 Fördergruppe	17.15 – 19.00 Uhr	Oliver Bolliger	Schützenmatte
MU14/MU12 Fördergruppe	18.30 – 20.00 Uhr	Thomas Hänzi	Schulhaus Rittergasse

Mittwoch: LA-Grundlagentraining / Kraft + Koordination / Techn. Disziplinen

Zielgruppe	Trainingsdauer	Trainer	Ort
U12	14.00 – 15.45 Uhr	Clotaire Yanze Alexandra Ruchti	Schützenmatte
WU14/WU12 Fördergruppe	16.00 – 18.00 Uhr	Oliver Bolliger	Schützenmatte
WU14	16.00 – 18.00 Uhr	Clotaire Yanze	Schützenmatte
MU14/MU12 Fördergruppe	16.00 – 18.00 Uhr	Thomas Hänzi	Schulhaus Gottfried- Keller Ost
MU14	16.00 – 18.00 Uhr	Alex Hänggi	Schulhaus Gottfried- Keller Ost

Besammlung: auf der Schützenmatte oder in der Turnhalle

Ausrüstung: Hallen- und Laufschuhe, evt. Nagelschuhe,
Sporttenue, Trainer, Ersatz-T-Shirt, Regenschutz,
Getränke

Abmelden: Bitte bei Krankheit oder sonstiger Verhinderung beim
zuständigen Trainer/in abmelden!

Trainingsgrundsatz: Bitte pünktliches und regelmässiges Erscheinen bei
den Trainings, neben dem Erlernen der Grundformen
der verschiedenen Disziplinen steht der Spass und die
Gesundheit im Zentrum

Telefonnummern der TrainerInnen:

WU14/WU12 Oliver Bolliger Tel: 079 424 18 28 / zimm_bo@bluewin.ch
MU14/MU12 Thomas Hänzi Tel: 079 478 58 67 / thomas.hanzi@bluewin.ch
MU14 Alex Hänggi Tel: 079 750 24 96 / alexhaenggi@dumela.org
U12/WU14 Clotaire Yanze Tel: 079 570 30 80 / clotaire.yanze_kontchou@sandoz.com
U12 Yvonne Holzer Tel: 076 377 94 54 / yvonne_holzer@web.de
U12 Alexandra Ruchti Tel: 079 688 30 80 / a.ruchti@stud.unibas.ch