

**Aktive** (Hanspeter Feller 079 377 48 74 / hanspeter.feller@gmx.ch)**Aktive/U18** Mehrkampftraining

Patrick Habegger	Wisacher 1 – 3 (mind. 45 Minuten) /		
Giulio Ghezzi	Aussenanlage	Mo	18:30 – 20:30
	Wisacher 1 - 3 / Aussenanlage	Mi	19:00 – 20:30 / 21:00

**U16** Mehrkampftraining

Silvia Killias	Chrüzächer	Mo	19:00 – 20:30
Pieter Du Preez	Wisacher 1 - 3	Mi	19:00 – 20:30
Linus Müller			
Sebastian Musschenga			

**Lauftraining U16 – U20 / Aktive** \*bei Handball-Meisterschaftsspielen nur bis 20:00 Uhr

Gian Marco Meier/Martin Knill	Wisacher 2 und 3	Mo	18:30 – 20:30
Gian Marco Meier/Martin Knill	Aussenanlage Wisacher	Mi	18:00 – 20:30
Gian Marco, Sprungtraining	Ruggenacher 2, obere Halle	Fr	17:00 – 20:00

**Mädchen und Buben** (Roger Laube 079 267 83 18 / r.laube@snz.ch)**U10** Alle Disziplinen

Carrie Wollscheid	Wisacher, Halle 1	Mi	17:00 – 18:30
Nadja Grolimund			
Thomas Schafroth			
Massimo Pilla			

**U12** Alle Disziplinen

Zuzana Bitar	Chrüzächer	Mo	17:45 – 19:30
Kayo Onabanjo			
Sabine Simmen			
Matze Bittner			

**U14** Alle Disziplinen

Marcus Schwedhelm	Wisacher, Hallen 1 - 3	Mo	18:30 – 20:00
Katja Müller	Ruggenacher 2, untere Halle	Fr	18:00 – 20:00
Marian Laube			
Silvia Passardi			

**Lauftraining U16 / U14 / U12**

Martin Knill	Wisacher 1 - 3 / Aussenanlage	Wisacher Mi	17:00 – 18:30
Primus Greile			
Juan Rojano			
Marian Laube			
Sabine Simmen			

**SpringerInnen (auf Absprache)**

Iris Rüfenacht, Rebecca Wiedmer

**Übersicht Benützung Aussenanlage Wisacher Winter 22 / 23 noch bestätigen**

Montag	18:00 – 21:00	Beleuchtung (Bahn, Hochsprunganlage, Diskusanlage)
Mittwoch	18:00 – 21:00	Beleuchtung (Bahn, Hochsprunganlage, Diskusanlage)
Freitag	18:00 – 20:00	Beleuchtung auf Voranmeldung (Bahn)

## LCR Fitness

### Mehrkampf Plauschgruppe Mehrkampftraining

Martina Zinggeler Watt Mo 19:00 – 20:30

### Seniorenfitness

Walter Müller Chrüzächer Do 20:30 – 22:00  
Hans Peter Bachmann

### Damenfitness

Monika Sprunger (bis Dez.22) Ruggenacher 2, untere Halle Mi 19:00 – 20:00

### Übersicht Hallenbelegung Winter 22 / 23

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:30 - 18:00	Chrüz		Wis 1-3		
18:00 - 18:30	Chrüz		Wis 1-3		Rug2
18:30 - 19:00	Chrüz		Wis 1-3		Rug2
19:00 - 19:30	Wis 1-3 / Watt / Chrüz		Wis 1-3 / Chrüz / Rug 2		Rug3 / Rug2 (beide H.)
19:30 - 20:00	Wis 1-3 / Watt / Chrüz		Wis 1-3 / Chrüz / Rug 2		Rug3 / Rug2 (beide H.)
20:00 - 20:30	Wis 1-3 / Watt / Chrüz		Wis 1-3 / Chrüz		Rug3 / Rug 2 (beide H.)
20:30 - 21:00				Chrüz	
21:00 - 21:30				Chrüz	
21:30 - 22:00				Chrüz	

### Übersicht Krafraumbelegung Winter 22 / 23 noch bestätigen

Montag 19:00 – 20:30 Päde  
Dienstag 16:00 – 21:00 Running Team Aktive  
Mittwoch 19:00 – 21:30 Einzeltraining auf Voranmeldung (Anmeldung: Mail an Wisacher bis 12:00 Uhr)  
Donnerstag 16:00 – 21:00 Running Team Aktive  
Freitag 18:00 – 20:00 Einzeltraining auf Voranmeldung (Anmeldung: Mail an Wisacher bis 12:00 Uhr)

Krafttraining Alex:  
2 Gruppen à max. 12 TN

Termine noch nicht bekannt

LCR, 5.12.2022