

<b>Hallentraining</b>	Donnerstag 18:30 - 20:15 Uhr in und um die Turnhalle Schwarzenbach oder nach Plan
<b>Lauftraining für alle</b>	
<b>Spezialtrainings- und Anlässe</b>	Zeit und Besammlung gemäss Trainingsplan und zusätzlichen Infos per Mail/Homepage

Datum	Thema / Schwerpunkt	Leiter	Besammlung / Bemerkungen
Do., 18. Okt.	Biathlon-OL und Spielen	BZ / EZ	draussen und in der Halle
Do., 25. Okt.	12-min Lauf und Spielen	THof	draussen und in der Halle
Do., 1. Nov.	Circuit	PG	
Do., 8. Nov.	Koordination mit geistiger Belastung	THof	mit Sprint-Cup
Do., 15. Nov.	Kraft + Spiel	DH	
Do., 22. Nov.	Staffetten	JG / TS	
Do., 29. Nov.	Überraschung	OG	mit Sprint-Cup
Do., 6. Dez.	Hindernislauf	FG	
Do., 13. Dez.	Circuit	BZ	
Sa., 15. Dez.	Longjogg mit Hallenbad	THof	nach Sumiswald. Infos folgen
Do., 20. Dez.	Spielen	LN / AN / TR	mit Sprint-Cup
22. Dez. - 6. Jan.	Weihnachtsferien		
Do., 10. Jan.	Kraft + Spiel	PG	
Do., 17. Jan.	Circuit	DH	mit Sprint-Cup
Do., 24. Jan.	Nacht-OL	THof	
Do., 31. Jan.	Staffetten	THä	
Do., 7. Feb.	Spezialtraining: Klettern		Bes: Kletterhalle Scalata, Schwarzenbach, 18:00 bis 20:00 / Infos folgen
Do., 14. Feb.	Hindernislauf mit geistiger Belastung	THof	
Do., 21. Feb.	Koordination	PG	mit Sprint-Cup
23. Feb. - 3. März	Sportferien		
Do., 7. März	12-min Lauf und Spielen	JK / LD	draussen und in der Halle
Do., 14. März	Circuit mit geistiger Belastung	AMS	
Do., 21. März	Staffetten	GD / LD	
Do., 28. März	Kraft + Spiel	FG	mit Sprint-Cup (evtl. auf Schulhauskarte)
Do., 4. Apr.	Städtli-OL	EZ / THof / THof	Bes: Turnhalle Dornacker, ab 17:30

Trainingsleiter: AMS=Anna Müller-Strub; AN=Andreas Neuenschwander; BZ=Barbara Zimmermann; DH=Daniela Häusler; EZ=Ernst Zimmermann; FG=Fabian Grossenbacher; GD=Gianluca Disilvestro; JG=Joëlle Gerber; JK=Jan Kurzen; LD=Lorenzo Disilvestro; LN=Lukas Neuenschwander; OG=Olivia Grossenbacher; PG=Patrik Grossenbacher; THof=Thomas Hofer; THä=Tanja Häfeli; TR=Tobias Röthlisberger; TS=Thabita Schneider

#### Für die verantwortlichen Leiter

Trainingsaufbau	1. Einlaufen	10 - 15 Minuten
	2. Hauptteil	30 - 50 Minuten
	3. Spiele	20 - 30 Minuten
	4. Streching	ca. 10 Minuten
Schlüssel: wird jeweils dem nächsten Leiter weitergegeben, im Zweifelsfalle an Thömu Hofer.		
Zusätzliche Infos jeweils auf www.olghuttwil.ch und mit Mail an trainings@olghuttwil.ch veröffentlichen.		