Samstag 20. Januar 2024
Premium-Cross Bern

Sienna und Laurent laufen bei den U18 auf nationalem Niveau in die TopTen. Der Lauf zählt zur Jahreswertung des Crosscup von Swiss-Athletics.

Samstag 20. Januar 2024
Snow-Run Arosa

Arnold, Stefan und Harald mit tollen Leistungen!

Aktuelle Termine

Donnerstag 25. Januar 2024 Seminar Ernährung - Empfehlenswert!

Dieses Seminar ist aus meiner Sicht eine ganzheitliche Erfassung dieses komplexen Themas.

Samstag 3. Februar 2024 Cross in Galgenen

Der Lauf zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.
Diesen Lauf besuchen wir mit möglichst vielen! (Als Ersatz für Eschen)
Anmeldung bei mir rasch möglichst. (Meldeschluss 29.1.2024)

Mitteilungen

Crowdfounding Julia Weissenhofer

Da der Turn-Verband finanziell nicht auf Rosen gebettet ist, ist Julia auf zusätzliche finanzielle Mittel angewiesen. Aus diesem Grund wurde über den Verband ein Crowdfunding lanciert. Es wäre schön wenn auch du Julia unterstützt. Jeder Franken zählt!

Julia Weissenhofer (auch Mitglied im TVS) hat sich für die EM 2024 anfangs Mai in Rimini im Kunsturnen qualifiziert. Hier der Link mit den Infos: http://ibiy.net/juliaweissenhofer

Trainings kommende Woche

Montag	Ausdauerformen – Berg/Hügel	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining (Leistungsgruppe)	18:30-19:45/20:00	Schaan
Donnerstag	Schwellenlauf / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Samstag	Ausdauer (Schlossrunde) / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese

Weitere Termine

Samstag 17. Februar 2024 Cross Luzern

Zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.

Freitag 1. März 2024 GV des TV Schaan

Bitte Termin vormerken. Alle Aktivmitglieder ab Jrg. 2008
(Nominiert Sportlerehrung: Sara, Lea, Arnold, Emilia und Tina)

Samstag 2. März 2024 Cross SM in Moghegno (TI)

Montag 11. März 2024 Conconi-Test

Der Test dient der optimalen Trainings - und Belastungssteuerung.
Ich empfehle den Test jedem, der sich Leistungsziele setzt und seine Zeiten verbessern will.