

## Trainingsangebot LLT-Oberwallis 19/20

Tag	Montag		Dienstag								Mittwoch
Was	Techniktraining Leichtathletik U16 und älter		Leichtathletik U8		Leichtathletik U10		Leichtathletik U 12		Leichtathletik U 14		Individuelles Kraft-training nach Absprache U16 und älter
Wann	Sommer: 18:00-19:30	Winter: 18:30-20:00	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:00	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00- 18:00	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:30	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:30	
Wo	OS Brig	PS Glis	OS Brig	Halle Gamsen	OS Brig	Halle Gamsen	OS Brig	PS Brig (Ost)	OS Brig	PS Glis	Fitnesspalace
Trainer	Judith Stoffel 079 748 56 65		Lynn Lengen 078 705 73 63 Nathalie Hefti 075 417 83 78		Medea Guntern 079 728 26 72 Patrizia Amman 079 439 86 70		Nathalie Werlen 078 810 64 48 Jana Volken 079 882 84 20		Nicole Riedel 078 927 69 21 Stefanie Werlen 078 724 06 25		Nathalie Etzensperger 079 316 85 20
Was			Lauftraining U8 und U10		Lauftraining U12 und U14				Schnelligkeitstraining Laufen und Leichtathletik U16 und älter		Ausdauerlauf
Wann			Sommer: 17:00-18:30	Winter 17:00-18:30	Sommer: 17:00-18:30	Winter 17:00-18:30			Sommer: 18:30-20:00	Winter: 18:30-20:00	18:30-19:30
Wo			OS Brig	Halle OS Brig	OS Brig	Halle OS Brig			OS Brig	PS Glis	Treffpunkt OS Brig
Trainer			Naomi Etzensperger 078 932 72 00		Christine Lang 079 447 40 37				Nathalie Etzensperger 079 316 85 20		Nathalie Werlen 078 810 64 48

Kategorien:

2013/2014	2011/2012	2009/2010	2007/2008	2005/2006
U8	U10	U12	U14	U16

Bei Fragen bitte an die jeweilige Leiterin wenden oder an die technischen Leiterinnen Judith Stoffel und Nathalie Etzensperger.

## Trainingsangebot LLT-Oberwallis 19/20

Tag	Donnerstag		Freitag				Sonntag
Was	Leistungsorientiertes Leichtathletik U12 und U14		Leichtathletik U14		Leichtathletik U16 und älter		
Wann	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:30	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:30	Sommer: 17:00-18:30	Winter: 17:00-18:30	
Wo	OS Brig	Halle OS Brig	OS Brig	Halle OS Brig	OS Brig	Halle OS Brig	
Trainer	Stefanie Werlen 078 724 06 25		Jasmine Ritz 079 922 46 15		Nathalie Werlen 078 810 64 48		
Was	Leistungs-orientiertes Intervall Läufer U12+U14	Leistungs-orientiertes Intervall Läufer U16 und älter					Regenerativer Ausdauerlauf U16 und älter
Wann	17:00-18:30	17:00-18:30					18:00-19:00
Wo	OS Brig	OS Brig					Treffpunkt OS Brig
Trainer	Christine Lang 079 447 40 37	Nathlalie Etzensperger 079 316 85 20					Nathalie Werlen 078 810 64 48 Stefanie Werlen 078 724 06 25

Kategorien:

2013/2014	2011/2012	2009/2010	2007/2008	2005/2006
U8	U10	U12	U14	U16

Bei Fragen bitte an die jeweilige Leiterin wenden oder an die technischen Leiterinnen Judith Stoffel und Nathalie Etzensperger.