

Trainingsangebot LLT-Oberwallis 20/21

| Tag | Montag | | Dienstag | | | | | | | |
|---------|---|---------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|
| Was | Schnelligkeit Laufen und Leichtathletik U16 und älter | | Leichtathletik U8 | | Leichtathletik U10 | | Leichtathletik U12 | | Leichtathletik U14 | |
| 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 | OS Brig Halle |
| Trainer | Judith Stoffel 079 748 56 65 Stefanie Werlen 078 724 06 25 | | Patrizia Amman 079 439 86 70 | | Medea Guntern 079 728 26 72 | | Nathalie Werlen 078 810 64 48 Jasmine Gohl 079 450 82 95 Nathalie Hefti 075 417 83 78 | | Nicole Riedel 078 927 69 21 Stefanie Werlen 078 724 06 25 | |

| | | | | | | | | |
|---------|--|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|--|--|---------------------|
| Was | | Lauftraining U8 und U10 | | Lauftraining U12 und U14 | | | Lauftraining und 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: 18:30-20:00 | Winter: 18:30-20:00 |
| Wo | | OS Brig | PS Glis | OS Brig | PS Glis | | OS Brig | PS Glis |
| Trainer | | Melanie Ruffiner 079 647 28 92 | | Christine Lang 079 447 40 37 | | | Nathalie Etzensperger 079 316 85 20 Stefanie Werlen 078 724 06 25 | |

| Tag | Mittwoch | Donnerstag | | Freitag | |
|---------|---|---|---------------------|---|---------------------|
| Was | Individuelles Kraft-training nach Absprache U16 und älter | Leistungsorientiertes Leichtathletik U12 und U14 | | Leichtathletik/Kraft U14 und älter | |
| Wann | | Sommer: 17:00-18:30 | Winter: 17:00-18:30 | Sommer: 17:00-18:30 | Winter: 17:00-18:30 |
| Wo | Fitnesspalace | OS Brig | Halle OS Brig | OS Brig | Halle OS Brig |
| Trainer | Nathalie Etzensperger 079 316 85 20 | Stefanie Werlen 078 724 06 25 | | Nathalie Werlen 078 810 64 48 | |
| Was | Ausdauerlauf | Leistungs-orientiertes Intervall Läufer U12 und U14 | | Leistungs-orientiertes Intervall Läufer U16 und älter | |
| Wann | 18:30-19:30 | 17:00-18:30 | | 17:00-18:30 | |
| Wo | Treffpunkt OS Brig | OS Brig | | OS Brig | |
| Trainer | Noemie Zumstein 077 494 55 41 | Christine Lang 079 447 40 37 | | Nathalie Etzensperger 079 316 85 20 | |

Kategorien:

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| U8 | U10 | U12 | U14 | U16 |
| 2014/2015 | 2012/2013 | 2010/2011 | 2008/2009 | 2006/2007 |

Jahrgang:

Alle besuchen das altersentsprechende Training.

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