Trainingsplan Winter 2026/27

(Trainingsbeginn: Montag, 19. Oktober 2026)

TV APPENZELL

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18.15 – 19.45	Wühre Halle	**2017 und älter**	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus & Christine
Do	18.15 – 19.30	Wühre Ausensportanlage	**2017 und älter**	Lauf	Niklaus
Sa	11. 00 – 13.00	Wühre	**nach Absprache**	Lauf	Niklaus

Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt.

Bekleidung: Leuchtweste, Laufschuhe, lange Leggins oder Trainerhose, Regenjacke, Handschuhe, Mütze (je nach Witterung)

Treffpunkt: Eingang Turnhalle Wühre

Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf
www.tvappenzell.ch/riegen/leichtathletik

****

J&S-Coach:	Roman Pracht	
Wettkampfchef:	Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell	078 673 00 91
Administration:	Yvette Pracht	077 421 46 43

Adressen der Leiter:

Niklaus Pracht	Ob. Hirschbergstrasse 34	9050 Appenzell	079 283 97 38
Nadine Brülisauer	Brülisauerstrasse 39	9058 Brülisau	075 428 33 38
Christine Kaiser	Kohlhalden 39	9042 Speicher	079 457 57 21