

HERBST- & WINTERSAISON OL NORSKA



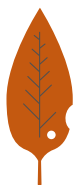
HALLENTRAINING: DI 18:30-20:00

WO? Turnhalle Rebacker Münsingen
WAS? Kraft-, Koordination-, Konditionstraining, Spiel und OL-technischen Übungen
FÜR WEN? Für alle Interessierten
KOORDINATION? Karin Hodel, kah@gmx.ch



WINTERTRAINING: FR 17:00-18:30

WO? An Orten in der Nähe von Münsingen
WAS? Nacht-OL-Training (begleitet), Sprint-OL-Training, Physistraining
FÜR WEN? Für Motivierte, die mehrmals in der Woche trainieren wollen und bereits OL-Kenntnisse haben
KOORDINATION? Familie Niggli, matthias.niggli@gmx.ch



LÖRDAGSTRAINING: an bestimmten Samstagen (wird angekündigt)

WO? Orte werden mit Daten bekannt gegeben
WAS? Long-Jogg-Massenstart mit Karte, verschiedene Bahnlängen, ohne Posten
FÜR WEN? Für alle, die im Winter zwischendurch gemeinsam unterwegs sein wollen und Lust auf OL-Karten haben
KOORDINATION? Matthias Niggli, matthias.niggli@gmx.ch