

Trainingsprogramm Leichtathletik Winter 25-26 TV Wohlen

Tag	Wer	Was	Wann	Wo	Leiter
Montag	Sprung	Training	0800-1000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Nachwuchs	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	R.Hürzeler / A.Rohner / G.Widmer / Joelle Juch / C.Witter. N.Cecere
	Mehrkämpfer / Sprinter	Sprinttraining	1900-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprint	Sprinttraining	1900-2100	Niedermatten	Loretta Miani
	Sprung	Training	1500-1900	Niedermatten	Marcel Oettli
	Mehrkampf	Training	1900-2100	Niedermatten	Matthew Schweiger
	Wurf	Speer	1900-2030	Turnhalle Bünzmatt	Rolf Stadler
Dienstag	Wurf	Krafttraining	1900-2130	Kraftraum Bünzmatt	Rolf Stadler
	Fitnessriege	Allgemeines Training	2000-2130	Turnhalle Bünzmatt	Leiterteam
	Fitness	Krafttraining	1900-2030	Kraftraum Bünzmatt	Ernst Füglistaler
	Jugi	Allg. Training Nachwuchs	1800-1930	Turnhalle Bünzmatt	R.Koch / Lena Meier
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
	Nachwuchsgruppe	Hürden	1630-1800	Niedermatten	Rolf Stadler
	Wurf ** Hammer / Di /Speer	Wurftraining	1800-2100	Niedermatten/Bünzmatt	Rolf Stadler
Mittwoch	Mittel-Langstrecke	Krafttraining / Sprint	1830-2045	Niedermatten	Danja Bühlmann
	Mehrkämpfer Hürden	Techniktraining	1800-2000	Niedermatten	Bruno Rohrer
	Nachwuchs U14/U12	Aufbautraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Lena Kaufmann / T. Järmann / D.Kieser /Sharon Mislin
	Wurf	Wurftraining Speer / Diskus	1900-2130	Bünzmatt / Kraftraum	Rolf Stadler
	Nachwuchs U16/U18	Grundlagentraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Nicole Müller/ A.Stierli / R. Stadler
	Sprint lange Läufe	Training	1800-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
Donnerstag	Stabhoch	Training	1900-2100	Turnhalle Bünzmatt	Roger Huber
	Wurf	Kugeltraining	1730-1900	Turnhalle Bünzmatt	Rolf Stadler
	Sprung	Training	1500-1800	Niedermatten	Marcel Oettli
	Mittel Lang Nachwuchs	Lauftraining	1830-2000	Niedermatten	Monika Vogel / Ramona Frick
Freitag	Mittel- Langstrecke	Lauftraining	1900-2100	Niedermatten	Florian Schweer / Kurt Gehrig
	Nachwuchs (MK/Wurf/Sp)	Grundlagen/Technik	1730-1900	Bünzmatt	Nicole Müller / Marco Hard
	Sprint / Mehrkampf	Kondition	1900-2100	Bünzmatt	N.Müller / M. Schweiger
	Sprintgruppe	Training	1800-2100	Niedermatten	Charles Belser
	Sprung	Sprungtraining	1500-2000	Niedermatten	Marcel Oettli
	Wurf	Krafttraining	1800-1930	Bünzmatt Kraftraum	Rolf Stadler
Samstag	Wurf	Wurftraining Kugel	1900-2130	Bünzmatt	Rolf Stadler
	Nachwuchs **	Aufbautraining	0930-1100	Bünzmatt	Nicole Müller
	Nachwuchsgruppe**	Hürdentraining / Grundlagen	0930-1200	Niedermatten /Bünzmatt	Nicole Müller / Charles Belser
	Nachwuchs U12 / U14	Nachwuchstraining	0930-1100	Bünzmatt	Corina Haller+Team
	Mittel –Langstrecke Aktive	Lauftraining	0930-1130	Niedermatten / Kraftraum	Kurt Gehrig / Florian Schweer
	Wurf	Wurftraining	0930-1230	Bünzmatt / Niedermatten	Rolf Stadler
	Stabhoch	Mehrkämpfer	1200-1400	Bünzmatt	Roger Huber

** Wechsel Niedermatten - Bünzmatt

22.09.2025