

Trainings Winter 2024/2025

Zeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag		Zeit		
08:00																									08:00
09:00																									09:00
10:00																									10:00
10:30																									10:30
11:00																									11:00
11:30																									11:30
12:00																									12:00
13:00																									12:30
16:30																									16:30
17:00																									17:00
17:30	Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30 Uhr Alter: ab 12		Sprint jüngere Gruppe Luca 17:45 - 19:00 Uhr Alter: 10 - 13	Hammer 17:45 - 19:00 Uhr	Mehrkampf Alex 17:30 - 20:00 Uhr Alter: ab 12			Hammer 17:30 - 18:30 Uhr	Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30 Uhr Alter: ab 12	Stabhochsprung (ältere) 17:00 - 19:30 Uhr				Stab - Turnen 17:30 - 19:00 Uhr		Hammer 17:00 - 18:00 Uhr		Mehrkampf Alex 17:30 - 19:30 Uhr Alter: ab 12						17:30	
17:45								Diskus 18:15 - 19:30 Uhr																17:45	
18:00																									18:00
18:30																									18:30
19:00		Sprint ältere Gruppe Sonja 18:30 - 20:15 Uhr Alter: ab 15		Wurf (Sprint) 19:00 - 20:00 Uhr																					19:00
19:15																									19:15
19:30																									19:30
20:00																									20:00
20:15																									20:15
20:30																									20:30
21:00																									21:00
21:30																									21:30

- Sportanlage Brand, Thalwil
- Turnhalle Sonnenberg, Thalwil
- Turnhalle Schweikrüt, Gattikon
- Turnhalle Schwandel, Thalwil

Sonstiges:
 Das Krafttraining findet individuell nach Trainingsgruppe statt
 Das Mehrkampftraining bei Alex kann nur besucht werden, wenn von den 4 angebotenen Trainings mind. 3 regelmässig besucht werden