

# Trainingsplan Sommer 2022

(Trainingsbeginn: 25. April 2022)



Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter/in
Mo	18. <sup>30</sup> – 20. <sup>00</sup>	Wühre	<b>2008 und älter</b>	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus
Di	17. <sup>30</sup> – 19. <sup>00</sup>	Wühre	<b>2009 - 2013</b>	LA-Grundformen weiterentwickeln	Christine/ Nadine
Do	18. <sup>30</sup> – 20. <sup>00</sup>	Wühre	<b>2010 und älter</b>	Technik / Lauf	Niklaus
Sa	11. <sup>00</sup> – 13. <sup>00</sup>	Wühre	<b>nach Absprache</b>	Lauf	Niklaus

**Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf  
[www.larappenzell.ch](http://www.larappenzell.ch)**

\*\*\*\*\*

## Adressen der Leiter:

Niklaus Pracht	Ob. Hirschbergstrasse 34	9050 Appenzell	079 283 97 38
Christine Kaiser	Dorfstrasse 46a	9054 Haslen	079 457 57 21
Nadine Brülisauer	Brülisauerstrasse 39	9058 Brülisau	075 428 33 38

<b>Wettkampfcchef:</b>	Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell	078 673 00 91
<b>Administration:</b>	Yvette Pracht	077 421 46 43
<b>Obmänninen:</b>	Carol Koch, Ronja Mock	078 928 33 41 / 078 802 58 58
<b>Kassierin:</b>	Andrea Landolt-Sutter	078 796 94 92
<b>J&amp;S-Coach:</b>	Roman Pracht	079 564 75 45