

# Trainingsgruppen 2011



Tag	Zeit	Treffpunkt	Jahreszeit	Dauer	Bemerkung	Auskunft	Telefon
Mo	19.30 h	Weinfelden, Güttingersreuti	28.03. – 21.11.2011	1 h 15 min	gemeinsames Laufen in 2 – 3 Gruppen	Sara Koster	071 620 01 41
Di	19.00 h	Wängi, Dorfschulhaus	ganzes Jahr	1 h 15 min	gemeinsames Laufen in 2 - 3 Gruppen	Felix Zehnder	052 378 28 93
Di	20.00 h	Weinfelden, Hallentraining BBZ-Halle	18.01. – 22.03.2011	1 h 45 min	Einlaufen / Circuit / Spiel	Sara Koster	071 620 01 41
Mi	18.30 h	Sirnach, Schulanlage	ganzes Jahr	1 h 15 min	Bahntraining / vereinzelt Bergsprints	Felix Zehnder	052 378 28 93
Do	19.30 h	Weinfelden, Güttingersreuti	ganzes Jahr	1 h 15 min	gemeinsames Laufen in 3 – 4 Gruppen	Sara Koster	071 620 01 41
Do	19.00 h	Steckborn, Feldbachhalle	ganzes Jahr	1 h 30 min (max.)	gemeinsames Laufen in 1 Gruppe	Serge Welna	078 790 12 44

Anregungen, Verbesserungsvorschläge und/oder Wünsche zu den Trainings bitte an **Sara Koster, [chevere3385@hotmail.com](mailto:chevere3385@hotmail.com)**

**[www.runfitthurgau.ch](http://www.runfitthurgau.ch)**