

Ressort Hallentraining

Jahresbericht 2022/2023

Im Clubjahr 2022/2023 wurden insgesamt 32 Trainings durchgeführt. Die Einheiten waren aufgeteilt nach den Themen:

- 8x Ski-Kondi
- 4x Kraft
- 4x Koordination
- 4x Ski-Fit
- 3x Kondition
- 2x Schwimm-Technik
- 2x Spielabend
- 1x Step & Kraft
- 1x Beweglichkeit
- 1x Functional Training
- 1x Vita-Parcours
- 1x Schweiss, Spass und Spiel

Es war wieder ein abwechslungsreiches und intensives Programm. Alle Einheiten waren super vorbereitet und alle Teilnehmenden konnten sich selber fordern.

Es hat mich ausserordentlich gefreut, dass wir in diesem Jahr wieder Zuwachs im Training hatten und dass neue Mitglieder:innen den Weg zu uns gefunden haben. So gab es in den Wintermonaten Trainings mit bis zu 14 Teilnehmenden, was sich nur positiv auf die Motivation aller Beteiligten ausgewirkt hat.

Ich bedanke mich bei allen Leiter:innen für Ihren Einsatz und für alle schweisstreibenden Trainings!

Lukas Wüthrich