

Winter-Training 2022/2023

Die Velobezogene Zeit, mit den spezifischen Rad-Trainings, neigt sich langsam dem Ende zu und weicht während der Herbst-/Winter-Saison wieder den allgemeinen Trainingsformen, wie Kraft-, Lauf-, Kondition- und Technik-Trainings, sowie Plausch-Aktivitäten.

Da der Radsport eine konditionell sehr anspruchsvolle Sportart ist, welche ein hohes Mass an Ausdauer und Wille erfordert, ist ein geregeltes Training unerlässlich. Das reduzierte Rad-Training, kann man mit einer regelmässigen Sportlichen Betätigung teilweise ausgleichen und damit auch die allgemeine sportliche Grundkondition beibehalten.

Während dem Hallentraining, bei Sport und Spiel wird gleichzeitig die Fitness und die Kameradschaft gepflegt und gefördert. In Ergänzung mit der Teilnahme an der Clubmeisterschaft, erhält man ausserdem die Gelegenheit, sich vermehrt der Bike-Technik hinzugeben und sich wettkampfmässig mit seinen Freunden zu messen.

Das jeweils am Montag auf der BMX-Bahn in Dätt nau statt findende Training wird das ganze Jahr angeboten und von 4Cross-Coach Peter Steiger, sowie Yanik Pfister betreut und ist für jedermann ein geeignetes Techniktraining. Bei ungewisser Witterung ist im „WhatsApp Chat - 4x training fighters“ ersichtlich, ob das Training abgehalten wird.

Das Winter-Hallentraining findet jeweils am Dienstag im neuen Integra Schulhaus (Hammerweg 1) statt.

Von 18:00 – 19:00 Uhr sind die jüngeren Kinder bis und mit Jahrgang 2012 in der Turnhalle.

Von 19:00 – 20:00 Uhr sind die älteren Kinder (Jahrgang 2011 u. älter) in der Turnhalle.

Von 20:00 – 21:30 Uhr, hat man die Möglichkeit mit gleichgesinnten Kollegen Unihockey zu spielen (ab 13 Jahre).

Am Dienstagabend besteht auch die Möglichkeit für die trainingsbewussten Hobby-Biker und Racer ein gemeinsames Bike-Training abzuhalten. Besammlung ist um 18:00 Uhr beim Lindenplatz.

Die jeweiligen interessierten Teilnehmer sprechen sich im „WhatsApp Chat Training“ vorgängig unter einander ab.

Tag:	Gruppe:	Zeit:	Besammlung	Trainings-Einheit:	Betreuer:
Montag:	Jugendliche + Erwachsene	18:30-20:00	BMX-Bahn Dätt nau	Technik-Training	Peter, Yanik
Dienstag:	Kids (Gruppe 1)	18:00-19:00	Turnhalle Integra	Turnen	Denise
Dienstag:	Kids (Gruppe 2)	19:00-20:00	Turnhalle Integra	Turnen	Marco
Dienstag:	Jugend ab 13 J.+ Erw.	20:00-21:45	Turnhalle Integra	Unihockey	Michél
Dienstag:	Hobby + Racer	18:00-20:00	Lindenplatz	Bike-Training (WhatsApp Absprache)	
Samstag:	Verschiedene Aktivitäten			gem.sep.Clubprogramm u. Absprache	

Das gesamte Club-Programm ist auf der Homepage www.the-fighters.ch unter Trainings ersichtlich.

Sportlicher Leiter:	Simon Kunz	079 209 95 72	simon.kunz@fastmail.com
Kids-Betreuerin (Gruppe 1):	Denise Steinemann	079 473 17 48	desteinemann@bluewin.ch
Kids Betreuer (Gruppe 2):	Marco Nägeli	079 635 69 03	marconaegeli@web.de
Unihockey:	Michél Hipp	079 818 95 26	michel.hipp@bluewin.ch
Fighters 4Cross-Coach:	Peter Steiger	079 405 70 18	peter_steiger@bluewin.ch
Gravity Coach/BMX:	Thomas Weber	079 275 82 31	tw_thomasweber@hotmail.com
Hobby + Racer:	Kari Hipp	079 513 23 22	k.hipp@bluewin.ch

Achtung: Trainingsabsagen und Informationen werden in den entsprechenden „WhatsApp Chats“ mitgeteilt.

Wer in einen „WhatsApp Chat“ aufgenommen werden möchte, muss sich beim entsprechenden Administrator melden.

Kids-Bikettraining u. Kids-Turnen: Chat = Fighters Kidstraining (Administrator Simon Kunz)

Unihockey: Chat = Unihockey (Administrator Michél Hipp)

BMX-Training: Chat = 4x training fighters (Administrator Thomas Weber)

Training Bike + Rennvelo: Chat = Training (Administrator Kari Hipp)

Hobby-Biken: Chat = Biken (Administrator Patrick Wegmann u. Kari Hipp)