

## Wintertraining 2011 / 2012 OLG Biberist SO und Bucheggberger OL

Datum	Zeit	Thema	Besammlungsort	Bemerkungen	LeiterIn	HilfsleiterIn
09. Nov. 2011	15:45-18:00	Hallenbad	Eingang Sportzentrum Zuchwil	Fr. 5.- mitbringen	Regula Jakob	Beat Jakob
16. Nov. 2011	15:45-17:15	Bouldern Altes Spital Solothurn	Eingang Altes Spital Solothurn	Fr. 10.- mitbringen (Eintritt; Boulderfinken)	Adrian Gutknecht	Iris Erdiakoff
23. Nov. 2011	17:00-18:30	Hallentraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Regula Gygax	Ruedi Bösch
30. Nov. 2011	17:00-18:30	Hallentraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Iris Erdiakoff	Adrian Gutknecht
07. Dez. 2011	17:00-18:30	Hallentraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Adrian Gutknecht	Regula Jakob
14. Dez. 2011	17:00-18:30	Hallentraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Iris Erdiakoff	Regula Gygax
21. Dez. 2011	17:00-18:30	Hallentraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Jost Hammer	
11. Jan. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Adrian Jäggi, Olivier Hongler, Raffael Helscher	Thomas Jäggi
18. Jan. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Ruedi Bösch	Clara Bösch
25. Jan. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Severin Zahnd, Michael Jäggi, Janis Lehmann	Lea Zahnd, Martin Zahnd
01. Feb. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Jost Hammer	
22. Feb. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Regula Gygax	
29. Feb. 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Ruedi Bösch	Clara Bösch
07. März 2012	17:00-18:30	Hallentraining / Lauftraining	MZH Lüterkofen	Auch Kleider für draussen	Adrian Jäggi, Olivier Hongler, Raffael Helscher	Thomas Jäggi

## **Trainingsorganisation:**

**Betreuung Jugendliche:** Jedes Training wird von einem Leiter oder einer Leiterin der beiden veranstaltenden Vereine geleitet. Drei Trainings werden von Jugendlichen geleitet. An diesen Trainings sind die unter „Hilfsleiter“ aufgeführten Erwachsenen für die Aufsicht verantwortlich. Sie betreuen die Jugendlichen auch bei der Vorbereitung des Trainings.

**Trainingsinhalte:** Im Mittelpunkt stehen Spass, Spiel und das Erhalten der Fitness während der OL-losen Jahreszeit. An den ersten beiden Daten werden alternative Aktivitäten durchgeführt. Bitte hier die veränderten Durchführungszeiten beachten!  
Ein Teil des Trainings kann auch draussen stattfinden, sei es mit oder ohne OL-Karte. Bitte deshalb auch immer dem Wetter angepasste Kleider für Aussenaktivitäten einpacken. Falls vorhanden Stirnlampe und Leuchtweste bitte nicht vergessen. Allfällige kurzfristige Programmänderungen (z.B. Schlitteln bei genügend Schnee), werden bis spätestens am Sonntagabend vor dem Training per E-Mail angekündigt.

**Transport:** Bei den ersten beiden Trainings fährt der Kleinbus um 15:30 Uhr ab dem Bahnhof Lohn-Lüterkofen, um 15:35 Uhr bei der Raiffeisenbank Biberist. **Wer mitfahren will meldet sich unbedingt bis am Sonntagabend vor dem jeweiligen Training bei Regula Jakob an!**

Rückfahrten: Training vom 09. Nov. 2011: 18.10h in Biberist, 18.15h in Lohn beim Bahnhof  
Training vom 16. Nov. 2011: 17.25h in Biberist, 17.30h in Lohn beim Bahnhof

**Bei den restlichen Trainings gibt es keinen Bustransport.**

### **Kontaktadressen:**

Regula Jakob  
Narzissenweg 1  
4562 Biberist  
032 672 29 25 / brjakob@bluewin.ch  
077 400 52 59

Ruedi Bösch  
Obere Neumattstrasse 1  
4553 Subingen  
032 614 47 27 / ruedi.boesch@gmx.net  
079 637 39 58