

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	TrainerInnen
Training U10/12		17:00-18:30 LA Stadion St- Jakob					Amanda Born Fabienne Rietmann Jan Ritter Katja Schmid Laura Dahinden
Training U14/16/18		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob			Benjamin Rytz Fabienne Rietmann Ivana Stausberg Katja Schmied Peter Zillig Susanne Schnell
Sprung ab U16	18:30-20:00 LA Stadion St- Jakob	18:30-20:00 LA Stadion St- Jakob		18:30-21:00 LA Stadion St- Jakob			Rolf Stalder
Mittel- und Langstrecken ab U16		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob		10:00-11:30 LA Stadion St- Jakob	Fritz Schmocker
Langstrecken, Volks- und Strassenläufe ab U16		18:45-20:30 LA Stadion St- Jakob					Joost van den Ende Marco Meeuwse Hanspeter Müller
Konditions-, Koordinations- und Krafttraining "Lifelong Running"		19:00-20:30 LA Stadion St- Jakob					Marcel Haffner