



# Trainingsplan Frühling 2024

Das Training startet am **1. April 2024** und endet am **07. Juli 2024**

**Es besteht Anmeldepflicht im App Sportmember**

Dienstag		Donnerstag	
<b>17.45 - 18.45 Uhr</b>	<b>17.30 – 18.45 Uhr</b>		
<b>BMX-School</b>	Gruppe: <b>Junior</b>	<b>18.00 - 19.30 Uhr</b>	<b>18.00 - 19.30 Uhr</b>
Trainer: Daniel Muheim 076 381 01 20	Trainer: Helmi Wiener 079 284 25 35	Gruppe: <b>Junior und Expert</b> Trainer: Joshua Siemens mit Hilfstrainer 079 230 18 21	Gruppe: <b>Junior und Expert</b> Trainer: Joshua Siemens mit Hilfstrainer
<b>18.00 - 19.30 Uhr</b>	<b>19.00 - 20.30 Uhr</b>		
Gruppe: <b>Expert</b>	Gruppe: <b>Pro</b>	<b>18.30 - 20.00 Uhr</b>	
Trainer: Serge Hurni 079 317 58 55	Trainer: Helmi Wiener 079 284 25 35	Gruppe: <b>Pro</b> Trainer: Yannick Manser 079 566 35 70	

## Allgemeine Informationen:

- Nur an Auffahrt, Donnerstag 9. Mai findet kein Training statt.
- Wir nutzen die APP [Sportmember](#) für Trainingsanmeldungen.



- Sieht so aus:
- Ziel ist das alle Mitglieder:innen zwei Mal pro Woche an einem geführten Training teilnehmen können.
- Auch die Rennen von [Train Together](#) sind auf dem App ersichtlich:
  - Donnerstag, 18. April in Goldach
  - Dienstag, 4. Juni in Goldach
  - Donnerstag, 22. August in Goldach
  - Donnerstag, 21. November in Goldach