



---

## TVW Trainingsweekend 14./15. April 2018 in Willisau LU

---

### Samstag 14. April 2018

06.50 Uhr	Besammlung alte Turnhalle in Wangen
<b>07.00 Uhr</b>	<b>Abfahrt mit PW's nach Willisau LU</b>
08.30 Uhr	Ankunft in Willisau (Sportzentrum: Schlossfeldstrasse 2, 6310 Willisau)
Anschl.	Beziehen der Zimmer
<b>09.10 Uhr</b>	<b>Start Trainingsprogramm (siehe Trainingsplan)</b>
12.00 Uhr	Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Gruppenfoto</b>
<b>13.15 Uhr</b>	<b>Wiederaufnahme Training</b>
17.00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang: Einführung BlackRoll
18.30 Uhr	Abendessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)
<b>19.45 Uhr</b>	<b>Info's für Passiveinzug im Theorieraum</b>
<b>20.00 Uhr</b>	<b>Allgemeine Info im Theorieraum</b>
<b>21.00 Uhr</b>	<b>Gemütliches Beisammen sein im Lokal „Sport Rock Willisau“</b>
<b>01.00 Uhr</b>	<b>Nachtruhe in der Unterkunft</b>

## **Sonntag 15. April 2018**

Ab 07.30 Anschl.	Frühstück: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle) Räumen der Unterkunft
<b>08.40 Uhr</b>	<b>Start Trainingsprogramm Sonntag</b>
<b>11.50 Uhr</b>	<b>Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)</b>
15.00 Uhr	Trainingsschluss
15.15 Uhr	Rückfahrt nach Wangen und Ende Trainingsweekend

- Zusatzinfo:**
- Schlafsack mitnehmen für die Unterkunft!
  - BlackRoll mitnehmen wer eine besitzt!

**Wir wünschen allen Turnerinnen und Turnern ein sportlich fruchtbares & unfallfreies Trainingsweekend**

**Euer Leiter - Team**