

## Turnerunterhaltung TV Schaan Helferaufruf und Sponsoring)



Auch in diesem Jahr sind wir als **Küchenteam** engagiert. **Ich komme mit der Anfrage direkt auf euch zu.**

Die Einsatzzeiten Freitag oder Samstag  
18:00 – ca. 21:30 oder  
19:00 – Schluss (ca 22:30)

Die **Sponsorensuche** ist auch gestartet.  
**Beamerwerbung - Tombolapreise**

**Formular und Liste in der Mailnachricht.**

Bitte schaut in eurem Umfeld und **gebt rasch möglichst direkt Bescheid!**

## Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn) <b>LA_Running</b>	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Training in Schaan	09:45-11:00/15	Rheinwiese

## Running for Rett



Der Lauf und damit die Unterstützung fand auch dieses Jahr wieder statt.

Richard hat sich speziell engagiert und alles koordiniert. Vielen Dank dafür.

Danke besonders an alle, die sich auf der Bahn, der Einlaufrunde und wo/wie auch immer, beteiligt haben.



Martina, Andreas Richard, Summer, Sienna, Emilia, Laurent und Elias

## Ferienzeit - Planungszeit

Nutzt die Zeit, euch Gedanken zu machen zur Saison 2025. Ich unterstütze euch jederzeit sehr gerne. Kommt einfach auf mich zu und nutzt das Feedback-Formular.

# LA Running – Feedback 2024

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die folgende Umfrage auszufüllen.

## Status

Dein Name: \_\_\_\_\_

Ich bin regelmässig dabei am Dienstag oder auch anderen Trainings.

Ich bin nicht regelmässig dabei (weniger als 2 x pro Monat), möchte aber über den Mail-Verteiler "Wocheninfo" informiert bleiben.

Ich bin nicht mehr aktiv und du kannst mich im Mail-Verteiler "Wocheninfo" rausnehmen.

## LA-Running Dienstag «Barometer» (0 flop – 6 top)

Wie gefallen dir die Inhalte?

--	--	--	--	--	--

0 6

Passt der Umfang?

--	--	--	--	--	--

0 6

Passt die Belastung?

--	--	--	--	--	--

0 6

Wünschst du dir gemeinsame Events ausserhalb der Trainings?

--	--	--	--	--	--

0 6

## Welche Betreuung wünschst du dir für 2025

Volle Betreuung: Trainings- und Wettkampfplanung – Betreuung soweit definiert. (Leistungsgruppe mit separatem Fragebogen)

Ziel-Planung auf einen bestimmten Wettkampf. (LA-Running mit separatem Fragebogen) **Ziel:** \_\_\_\_\_

Betreuung und Beratung im Rahmen der Trainings.

Ich nehme gerne an den Trainings teil und plane meine Aktivitäten selber.