

C-Kader Ly Dominik	
Klopf	Richard
Klopf	Sarah
Schwarz	Timo
Raber	Ulrich
Walch	Julian
Winerother	Aron
Jarolim	Mara
Körner	Philipp
Mena Cortes	Alain
Gierlinger	Janosch

Mittelbau Gelbenegger Patrick	
Schwarz	Felix
Schicho	Michael
Raber	Eduard
Siedler	Gabriel
Matthias	Liam
Wimmer	Michael
Doersieb	Bianca
Standhartinger	Joachim
Gritsch	Borbala
Danninger	Franziska

Mittelbau+ Mostbauer Florian	
Hofstadler	Mario
Buchegger	Fridolin
Danninger	Simon
Tischler	Michel
Stadlbauer	Maximilian
Studener	Simon

Skypetraining Fröwis Georg	
Leisch Lukas	
Postlmayer Jakob	
Bauer Sebastian	
Stolz Julius	
Hofstadler Mario	

**Erster Trainingstermin: 1. Februar ab 9:00 bzw. 10:30**  
**Sekretariat der Sportverbände, 1. Stock**  
**Waldeggstraße 16, 4020 Linz**

geplante weitere Termine 1. Halbjahr:  
 29.Feb; 28. März; 9. Mai; 6. Juni

Die Teilnehmer des C-Kader und des Mittelbau trainieren in Kleingruppen jeweils 90 min mit ihrem Trainer. Die Stunde zwischen den Trainings steht beiden Gruppen zur Verfügung, die Trainer sind in dieser Zeit dabei und leiten diese Stunde. Geplant ist hier ein lockeres Ausklingen des Trainings bzw. Einstimmen auf die bevorstehende Einheit. In dieser Zeit besteht auch die Möglichkeit, Individuelle Fragestellungen (zB. zu bestimmten Eröffnungen) an die Trainer zu richten, für welche im Gruppentraining vielleicht keine Zeit zur Verfügung steht.

Der Mittelbau+ trainiert von 9:00 bis 13:00 und wird in dieser Zwischenstunde etwa 30 min Pause machen.

