



# Trainingsplan RUNNING

## Jan - März 2026



1996 - 2026

### Leiter :

Silvia Müller  
Iris Bhend-Wenger  
Thomas Hürzeler

079 456 46 72  
079 434 07 18  
079 630 58 50

Karin Jaun  
Fabienne Urfer  
Daniel Gertsch

078 815 57 40  
078 731 20 75  
079 500 07 55

Trainingszeit :  
Trainingsprogramm :  
Kosten:

Donnerstag, 19.00 - ca 20.15 Uhr, Turnhalle Steindler West Unterseen  
Einlaufen / Aufwärmen, Training in verschiedenen Leistungsgruppen  
Jahresbeitrag Fr 80.- (TVU-Mitglied) Nichtmitglieder Fr 100.- /  
Quartal Fr 30.- / Einzelbeitrag Fr 3.-

15.01.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
17.01.	<b>Testlauf 10km organisiert durch Thomas</b> Besammlng 9.00h mittlere Strasse 42, Unterseen	
22.01.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
29.01.	<b>DL</b>	Karin
05.02.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
07.02.	<b>HV TVU, Hotel Beau-Site Unterseen 18.00h</b>	
12.02.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Daniel
19.02.	<b>DL mit Tempowechsel</b>	Fabienne
26.02.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
01.03.	<b>10km Payerne</b>	
05.03.	<b>Hallentraining, 18.30h-20.00h</b> Bes. 18.00h für Einlaufrunde, wer will	Thomas
12.03.	<b>Hügelläufe</b>	Iris
19.03.	<b>Pyramidenläufe / Footing</b>	Fabienne
21.03.	<b>Kerzerslauf</b>	
26.03.	<b>Umkehrlauf</b>	Silvia
28.03.	<b>Thorberg-Trail</b>	
29.03.	<b>Lauberhorn-Run</b>	

Regelmässig werden wir in den Trainings  
Laufschule und Stabiübungen einbauen

... würrklech, üs gits scho so lang! ...

