



Trainingsplan RUNNING Jan - März 2026

Leiter :

Silvia Müller 079 456 46 72
Iris Bhend-Wenger 079 434 07 18
Thomas Hürzeler 079 630 58 50

1996 - 2026

Karin Jaun 078 815 57 40
Fabienne Urfer 078 731 20 75
Daniel Gertsch 079 500 07 55

Trainingszeit : Donnerstag, 19.00 - ca 20.15 Uhr, Turnhalle Steindler West Unterseen
Trainingsprogramm : Einlaufen / Aufwärmens, Training in verschiedenen Leistungsguppen
Kosten: Jahresbeitrag Fr 80.- (TVU-Mitglied) Nichtmitglieder Fr 100.- /
Quartal Fr 30.- / Einzelbeitrag Fr 3.-

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

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

Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen