

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Sommertraining 2026, Gruppe U12 (Jahrg. 2015/2016)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Jasmine Rüeegsegger, Jan Richert
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–19:45 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	<p>Der Transport der Kinder zu den Animations-Wettkämpfen ist Aufgabe der Eltern. Natürlich versuchen wir Fahrgemeinschaften (Koordination übernimmt Laura) zu bilden. Kinder, die in anderen Autos mitfahren, bringen immer einen Kindersitz mit.</p> <p>An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern.</p> <p>Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit einem Helfereinsatz, Eltern).</p>
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an Laura ab.
Ausrüstung	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehört deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit.</p> <p>Für das Training eine Trinkflasche mit ungesüstem Tee oder Wasser bereithalten.</p>

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining!



Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 08.04.	Einlaufen	▶ Ballweitwurf ▶ Staffel	Spiel
Mi 15.04.	Spiel	▶ Sprint ▶ Weitsprung	Staffel
Mi 22.04.	Spiel	▶ Hochsprung ▶ Ballweitwurf	Ausdauer
Sa 25.04.	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 29.04.	Seilspringen	▶ Sprint ▶ Kugelstossen	Spiel
So 03.05.	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlt jeder selbst		
Mi 06.05.	Spiel	▶ Speerwurf ▶ Staffel	Staffel
Mi 13.05.	Spiel	▶ Wahltraining für SVM	Ausdauer
So 17.05.	SVM Nachwuchs, LA-Stadion Wankdorf, Bern Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 20.05.	Seilspringen	▶ Hürdenlauf ▶ Weitsprung	Spiel
Mi 27.05.	Spiel	▶ Kugelstossen ▶ Sprint	Staffel
Mi 03.06.	Spiel	▶ Wahltraining für Kantonale	Staffel
So 07.06.	Berner Meisterschaften Nachwuchs, Thun-Lachenstadion Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 10.06.	Seilspringen	▶ Ballweitwurf ▶ Weitsprung	Ausdauer
Sa 13.06.	Schnällscht Oberländer, BZI-Rundbahn, Interlaken Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlt jeder selbst		
So 14.06.	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: https://www.ubs-kidscup.ch Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld bezahlt der Verein		
Mi 17.06.	Spiel	▶ Hochsprung ▶ Sprint	Spiel
Mi 24.06.	Spiel	▶ Stabweitsprung ▶ Speerwurf	Staffel
Mi 01.07.	Minigolf, Bödelibad Interlaken Treffpunkt: Kasse Bödelibad		

Schulferien Sommer

Das Training findet gemeinsam mit der U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Weitere Infos folgen

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 12.08.	Spiel	<ul style="list-style-type: none">▶ Weitsprung▶ Hürdenlauf	Staffel
Mi 19.08.	Spiel	<ul style="list-style-type: none">▶ Wahltraining für GMFK	Staffel
So 23.08.	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 26.08.	Seilspringen	<ul style="list-style-type: none">▶ Drehwurf▶ Hochsprung	Spiel
Mi 02.09.	Spiel	<ul style="list-style-type: none">▶ Kugelstossen▶ Hürdenlauf	Ausdauer
Fr 04.09.	Minirun, Höhenmatte, Interlaken Allgemeine Infos: https://www.jungfrau-marathon.ch/de/minirun.html Informationen und Programm erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlt jeder selbst		
Mi 09.09.	Einlaufen	<ul style="list-style-type: none">▶ Spieleabend	
Mi 16.09.	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen		
Fr 18.09.	Abschluss-Spieleabend mit allen Nachwuchsgruppen des TVU		

Kinder mit Jahrgang 2015 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam