

Wintertraining 2025-2026, Gruppe U12 (2015/2016)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Jan Richert, Jasmine Rügsegger, Dario Lauener
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–19:45 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Ferien	An Weihnachten und Neujahr findet während 2 Wochen kein Training statt (Halle geschlossen). Während allen anderen Schulferien wird trainiert.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an Laura ab.
Ausrüstung	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten teilweise draussen machen. Deshalb jeweils für die Ausdauertrainings eine wettertaugliche Ausrüstung dabeihaben (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Leuchtweste, Trainer und Outdoorschuhe). Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit ungesüsstem Tee oder Wasser.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 22.10.	Informationen / Kennenlernen"	▶ Spielabend	
Mi 29.10.	Spiele Beweglichkeit	▶ Werfen & Fangen ▶ Sprung	19:30 Uhr Elterninfo
Mi 05.11.	Spiele Beweglichkeit	▶ Koordination ▶ Sprint – Start, Reaktion	Ausdauer
Mi 12.11.	Seilspringen	▶ Training für UBS Kids Cup	Spiele Beweglichkeit
Mi 19.11.	Jahresmeisterschaft Winterolympiade		Ausdauer
Mi 26.11.	Stafetten	▶ Hürden ▶ Hochsprung	Spiele Beweglichkeit
Mi 03.12.	Spiele Beweglichkeit	▶ Circuit ▶ Wurf	Ausdauer
Fr 05.12.	Chlouse-Stafette und Beisammensein (nur draussen), Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Infos folgen.		
Mi 10.12.	Kraft	▶ Training für UBS Kids Cup	Spiele Beweglichkeit
Mi 17.12.	Weihnachts-Spielabend		
Weihnachtspause			
Mi 07.01.	Spiele Beweglichkeit	▶ Training für UBS Kids Cup	Ausdauer
Mi 14.01.	Seilspringen	▶ Koordination ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
So 18.01.	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun LachenHalle, https://www.ubs-kidscup.ch/de/ubs-kids-cup-team/startseite		
Mi 21.01.	Stafetten	▶ Akrobatik/Turnen	Ausdauer
Mi 28.01.	Spiele Beweglichkeit	▶ Stab ▶ Hürden	Spiele Beweglichkeit
Mi 04.02.	Kraft	▶ Circuit ▶ Hochsprung	Ausdauer
Mi 11.02.	Spiele Beweglichkeit	▶ Weitsprung ▶ Kugelstossen	Spiele Beweglichkeit
Mi 18.02.	Seilspringen	▶ Balance/Stabilität ▶ Speer	Spiele Beweglichkeit
Mi 25.02.	Stafetten	▶ Hürden ▶ Circuit	Ausdauer

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrugg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

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



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 04.03.	Spiele Beweglichkeit	▶ Koordination ▶ Sprint	Spiele Beweglichkeit
Mi 11.03.	Kraft	▶ Hochsprung ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
Mi 18.03.	Überraschungstraining		Spiele
Mi 25.03.	Spiele Beweglichkeit	▶ Stab ▶ Kugelstossen	Ausdauer
Sa 28.03.	Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen (Datum NICHT definitiv)		
Mi 01.04.	Jahresmeisterschaft Hindernislauf		

TVU-Jahresmeisterschaft 2025/2026

- Winterolympiade
- Skirennen
- Hindernislauf
- Sommerolympiade
- Minigolf
- Wettkampfteilnahmen
- Mitmachquote

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 08. April 2026) statt.