

Gruppenverantwortlich

Rolf Häberli, Aegertenstrasse 2, 3800 Matten
+41 79 575 11 11, rolf.haeberli@gmail.com

Julian Zaugg, Elias Donzé, Lukas Sieber und Patrick Chaubert



Trainingsprogramm Winter 2025/2026

U18 - Athletics – Jahrgänge 2010 und älter

Trainingszeit/-ort	Turnhalle Steindler-West Dienstag und Freitag 19:45-21:45 Uhr zusätzliche Trainings sind möglich (z.b. Kraftraum, zusätzliche Techniktrainings)
Trainingsleiter	Rolf Häberli (Di), Julian Zaugg (Fr), Lukas Sieber (Fr), Elias Donzé (Fr), Patrick Chaubert (Fr)
F&G	Jeweils am Dienstag trainieren wir einen Teil des Trainings zusammen mit der Gruppe F&G.
Wettkämpfe	Unser Saisonziel ist das Turnfest in Kerzers sowie der LMM. Dazu sind viele individuelle Wettkämpfe möglich.
Abmeldung	Persönlich, bis am Mittag per Nachricht an den jeweiligen Leiter melden.

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
Di. 21.10	Häbi		<i>Spielabend mit F&G</i>	
Fr. 24.10	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Weit	Spiel
Di. 28.10.	Häbi	Staffette	Rumpfkraft, Lauf ABC / Schnelligkeit	Spiel (F&G)
Fr. 31.10.	Lukas	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hürden, Sprint	Kondiparcours A1
Di. 04.11.	Häbi	Fitness	Lauf ABC / Schnelligkeit	
Fr. 07.11.	Elias	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Kugel, Sprungkraft	Kondiparcours A2
Di. 11.11.	Häbi	Einlaufen	<i>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</i>	Spiel (F&G)
Fr. 14.11.	Schöbi	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Stab	Kondiparcours A3
Di. 18.11.	Häbi	Fitness	Wurf, Circuit	
Fr. 21.11.	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hoch	Kondiparcours B1
Di. 25.11.	Häbi	Einlaufen	Sprint/Start, Circuit	Spiel (F&G)
Fr. 28.11.	Lukas	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hürden ABC	Kondiparcours B2
Di. 02.12.	Häbi	Fitness	Sprung	
Fr. 05.12.			Chlouselouf TVU (alle machen mit)	
Di. 09.12.	Häbi	Einlaufen	Schnelligkeit, Circuit	Spiel (F&G)
Fr. 12.12.	Elias	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Wurf	Kondiparcours B3
Di. 16.12.	Häbi	Fitness	Schnelligkeit (Hürdenorientiert)	
Fr. 19.12.			Spielabend mit TV Matten (19:45 Turnhalle Matten)	
Sa. 27.12.			Altjahrshöck (Infos folgen)	
Di. 06.01.	?	Einlaufen	Schnelligkeit, Circuit Sprung	Spiel (F&G)
Fr. 09.01.	Schöbi	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Sprint Start	Kondiparcours C1
Di. 13.01.	Häbi	Fitness	Stab	
Fr. 16.01.	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Weit, Sprungkraft	
Di. 20.01.	Häbi	Fitness	Stab	

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
Fr. 23.01.	Lukas	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hürden	Kondiparcours C2
Di. 27.01.	Häbi	Fitness	Lauf ABC, Schnelligkeit	
Fr. 30.01.	Elias	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Wurf (Diskus), Circuit	Kondiparcours C3
Di. 03.02.	Häbi	Einlaufen	Lauf ABC, Schnelligkeit	Spiel (F&G)
Fr. 06.02.	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Rumpf, Hoch	Spiel
Sa 07.02.			Hauptversammlung TVU (18:00 Beausite)	
Di. 10.02.	Häbi	Einlaufen	Circuit, Speer	Spiel (F&G)
Fr. 13.02.	Schöbi	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Schnelligkeit, Wurf/Sprung Circuit	Kondiparcours D1
Di. 17.02.	?	Fitness	Kugel, Wurfkraft	
Fr. 20.02.	Elias	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Kugel, Sprungkraft	Kondiparcours D2
Di. 24.02.	Häbi	Fitness	Schnelligkeit	
Fr. 27.02.	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hoch	Kondiparcours D3
Di. 03.03.	Häbi	Einlaufen	Rumpfkraft	5x3' 1' TP
Fr. 06.03.	Lukas	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hürden	Spiel
Di. 10.03.	Häbi	Einlaufen	Schnelligkeit, Circuit Wurf	Spiel (F&G)
Fr. 13.03.	Schöbi	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Schnelligkeit, Weit	2x6x100m 15''P
Di. 17.03.	Häbi	Fitness	Drehwurf, Medball	
Fr. 20.03.	Julian	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Hoch, Sprungkraft,	2x8x100m 15''P
Di. 24.03.	Häbi	Einlaufen	Kugel, Circuit	Spiel (F&G)
Fr. 27.03.	Schöbi	Einlaufen / Rumpf / Wurfkraft	Schnelligkeit	Kondiparcours
Sa 28.03.			TVU Skirennen	
Di. 31.03.	?		<i>Abschlusstraining mit F&G</i>	3x6x100m, 15''
Fr 03.04.			Karfreitag	
Di. 14.04.			Start Sommertraining im BZI 19:15	

Kondiparcours: W1: 3x2x3x (15'', 15''P) 1'P/2'P (15')
W2: 3x2x4x (15'', 15''P) 1'P/2'P (18')
W3: 3x3x3x (15'', 15''P) 1'P/2'P (22')

Anlässe Sommer 2026

Trainingstag	25. April
LMM Vorrunde	30. Juni
Turnfest Kerzers	26.-28. Juni

Trainingsangebote:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zusatz allgemein	TVU Allgemein	Kraftraum Individuell	Sprint	Running	TVU Allgemein
Steindler West	Steindler West	Steindler West	Steindler West	Steindler	Steindler West
18:00 – 20:00	19:15 – 21:45	17:00 – 22:00	17:00 – 18:30	19:00 – 20:15	19:15 – 21:45
Für alle die regelmässig im Di/Fr Training sind.	Alle	Für alle die regelmässig im Di/Fr Training sind.	U16/U18	Alle	Alle
Schöbi	Häbi	Schöbi	Lars	Iris Bhend	4 Leiter