

Oberburg, 1. Februar 2026

## Polysport Basis - Trainingsplan

17. Februar – 30. Juni 2026

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Besonderes
Di	17.02.26	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Yanik	Unihockey / Koordination / Technik	
Di	24.02.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello	Hindernislauf / Parkour / Rennen / Ausdauer	
Di	03.03.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Benjamin	Völkerball Variationen / Teamplay / Fangen	
Di	10.03.26	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Benjamin	Geräteturnen / Schaukel / Drehen / Balancieren	
Di	17.03.26	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Alina	Burner Games / Spiel und Spass	
Di	24.03.26	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik	Kraft und Konditionsspiele / Laufen / Ausdauer	
Di	31.03.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Benjamin	Wunschabend	
Di	07.04 / 14.04.26			Frühlingsferien	Trainingslager gemäss Infos
Di	21.04.26	18.45 – 20.00 Uhr	Alina / Benjamin	Vorbereitung UBS Kids Cup / Div. Spiele	Aussenschuhe mitnehmen
Di	28.04.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Yanik	Vorbereitung UBS Kids Cup / Div. Spiele	Aussenschuhe mitnehmen
Sa	02.05.26	Ganzer Tag		UBS Kids Cup Oberburg	Gemäss Infos
Di	05.05.26	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Benjamin	Kämpfen / Ringen / Raufen	Aussenschuhe mitnehmen
Di	12.05.26	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Tello	Basketball / Koordination / Technik / Teamplay	Aussenschuhe mitnehmen
Di	19.05.26	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik / Alina	Federball / Technik / Wettkampf	Aussenschuhe mitnehmen

Di	26.05.26	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Dominik	Fussball / Torschussspiele / Rennen / Technik	Aussenschuhe mitnehmen
Di	02.06.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Benjamin	Orientierungslauf / Ausdauer / Koordination	Aussenschuhe mitnehmen
Di	09.06.26	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Yanik	Diverse Spiele im Sand / Teamplay / Koordination	Aussenschuhe mitnehmen
Di	16.06.26	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik / Alina	Ausflug in den Wald	Aussenschuhe mitnehmen
Di	23.06.26	18.45 – 20.00 Uhr	Tello	Wunschabend	Aussenschuhe mitnehmen
Di	30.06.26	18.45 – 20.00 Uhr	Alle	Ausflug Polysport Basis	Gemäss Infos
Sa	04.07.26	Ganzer Tag		Jugischlussturntag	Gemäss Infos
Di	14.07.26			Sommerferien	
Di	21.07.26			Sommerferien	
Di	28.07.26			Sommerferien	
Di	04.08.26			Sommerferien	
Di	11.08.26	18.45 – 20.00 Uhr	Alle	Willkommens Abend / Regeln / Vorstellen / Elterninformation	

### Hauptleiter:

Name: Dominik Freiburghaus Natel: 076 725 82 43

### Leiterinnen und Leiter:

Name: Tobias Lüdi Natel: 079 219 32 22 Name: Alina Leonie Menth Natel: 078 778 92 21

Name: Yanik Freiburghaus Natel: 076 503 96 62 Name: Benjamin Bichsel Natel: 079 454 03 88