

Oberburg, 1. August 2026

Polysport Basis - Trainingsplan

11. August – 16. Februar 2027

						Ferien	Besonderes
Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Besonderes		
Di	11.08.26	18.30 – 20.00 Uhr	Dominik, Benj	Willkommens Abend / Regeln / Vorstellen / Elterninformation	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	18.08.26	18.30 – 20.00 Uhr	Benj	Stöcklischutten / Teamspiele / Bewegen	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	25.08.26	18.30 – 20.00 Uhr	Tello	Leichtathletik / Technik / Grundlagen / Disziplinen	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	01.09.26	18.30 – 20.00 Uhr	Benj	Fussball / Torschussspiele / Technik	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	08.09.26	18.30 – 20.00 Uhr	Dominik, Alina	Handball / Grundformen / Werfen / Fangen	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	15.09.26	18.30 – 20.00 Uhr	Tello	Wunschabend	Aussenschuhe mitnehmen		
Di	22.09.26			Herbstferien			
Di	29.09.26			Herbstferien			
Di	06.10.26			Herbstferien			
Di	13.10.26	18.30 – 20.00 Uhr	Tello, Dominik	Hindernislauf / Parkour / Rennen / Ausdauer			
Di	20.10.26	18.30 – 20.00 Uhr	Dominik, Benj	Unihockey / Koordination / Technik			
Di	27.10.26	18.30 – 20.00 Uhr	Tello	Völkerball Variationen / Teamplay / Fangen			
Di	03.11.26	18.30 – 20.00 Uhr	Yanik, Benj	Geräteturnen / Schaukel / Drehen / Balancieren			

Di	10.11.26	18.30 – 20.00 Uhr	Alina, Dominik	Quizabend / Rätseln / Denken	
Di	17.11.26	18.30 – 20.00 Uhr	Tello, Benj	Information Turnervorstellung / Kleine Spiele	
Di	24.11.26	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS	
Di	01.12.26	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Trampolin / Sprung / Technik / Koordination	
Di	08.12.26	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Raufen und Kämpfen / Spielformen / Samichlaus	
Di	15.12.26	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS	
Di	22.12.26	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Burner Games / Spiel und Spass	
Di	29.12.26			Winterferien	
Di	05.01.27			Winterferien	
Di	12.01.27	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Neujahrsspiele Wettkampf	
Di	19.01.27	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Wintersport Training / Workout / Winterfit	
Di	26.01.27	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	TVS / Kraft und Konditionsspiele / Laufen / Ausdauer	
Di	02.02.27	18.30 – 20.00 Uhr	Noch Offen	Hauptprobe Poly Basis TVS	05/06/07.Februar Turnervorstellung
Di	09.02.27	18.30 – 20.00 Uhr	Benj, Dominik	Wunschabend	16.02.27 Sportferien kein Training

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