

Jugendriege – Leichtathletik Trainingsplan

Oktober 26 – April 2027

Im Winter ist der **Treffpunkt** in der MEZWAN. Leichtathletik findet auch im Winter draussen statt. Nimm immer eine **Leuchtweste** und **Kleider** der **Tageswitterung** angepasst mit.

In JEDEM Training dabeihaben musst du:

- Laufschuhe und Hallenschuhe (**KEINE** Sneakers, Sandalen oder Barfuss beim Sport) und Nagelschuhe (wenn vorhanden)

➤ Kleidung, für in den Turnhallen und für Draussen (Bsp. Regenjacke, Regenhose, Langarm Shirt, Handschuhe, Mütze oder Stirnband...etc.)

➤ Trinkflasche (gefüllt)

➤ Ersatz-Shirt
- Gruppen: Die Gruppen sind unter dem Trainingsplan aufgeführt.

• Es wird in den Gruppen trainiert.

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Bemerkung
DO		18.30 – 20.00							
FR		18.30 – 20.00							
	21.09.2026 - 11.10.2026		Herbstferien						
DO	15.10.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Sprint	Sophie	Weitsprung	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
FR	16.10.2026	18.30 – 20.00	Weggu	Weitsprung			Levin	Ball	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
DO	22.10.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Ball/Speer	Malin	Sprint	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
FR	23.10.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint			Sophie	Weitsprung	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
DO	29.10.2026	18.30 – 20.00			Kevä / Ylenia (Einlaufen)	Weitsprung	Sophie	Ball	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
FR	30.10.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Kugel			Levin	Sprint	Aussenanlage: Einschränkung Lichtanlage
DO	05.11.2026	18.30 – 20.00			Weggu / Aroha (Einlaufen)	Sprint	Chrigu	Weitsprung	
FR	06.11.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	12.11.2026	18.30 – 20.00			Kevä	Weitsprung	Malin	Ball	
FR	13.11.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	19.11.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Ball/Speer	Malin	Sprint	

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Bemerkung
FR	20.11.2026	18.30 - 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	26.11.2026	18.30 - 20.00			Kevä / Ylenia (Kraft)	Sprint	Ange	Weitsprung	
FR	27.11.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	03.12.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
FR	04.12.2026	18.30 – 20.00			Chrigu / Levin	Gemeinsames Training mit GETU			
DO	10.12.2026	18.30 – 20.00			Ange / Aroha (Kraft)	Weitsprung	Malin	Ball	
FR	11.12.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	17.12.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Kugel	Ange	Sprint	Füürabe im Advänt
FR	18.12.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder / Füürabe im Advänt
	24.12.2026 - 10.01.2027		Weihnachtsferien						
DO	14.01.2027	18.30 – 20.00			Kevä / Ylenia (Sprintübung)	Sprint	Sophie	Weitsprung	
FR	15.01.2027	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	21.01.2027	18.30 – 20.00			Chrigu / Aroha (Sprungübung)	Weitsprung	Malin	Ball	
FR	22.01.2027	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	28.01.2027	18.30 – 20.00			Weggu	Ball/Speer	Kevä	Sprint	
FR	29.01.2027	18.30 – 20.00			Dämu	Training TVS			Obligatorisch für alle angemeldeten Kinder
DO	04.02.2027	Ab 18.00 Uhr			Hauptprobe TVS				Zeit gemäss Infoschreiben
FR	05.02.2027	Ab 19.30 Uhr			Aufführung TVS Freitag				Zeit gemäss Infoschreiben
SA	06.02.2027	Ab 19.30 Uhr			Aufführung TVS Samstag				Zeit gemäss Infoschreiben
SO	07.02.2027	Ab 13.30 Uhr			Aufführung TVS Sonntag				Zeit gemäss Infoschreiben
DO	11.02.2027	18.30 – 20.00			Weggu	Sprint	Malin	Weitsprung	
FR	12.02.2027	18.30 – 20.00	Chrigu	Hochsprung			Levin	Ball	
	15.02.2027 - 21.02.2027		Sportferien Oberburg						

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv		Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1		Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Bemerkung
DO	25.02.2027	18.30 – 20.00				Dämu	Schleuderball		Sophie	Sprint	
FR	26.02.2027	18.30 – 20.00	Levin	Sprint					Ange	Weitsprung	
DO	04.03.2027	18.30 – 20.00				Weggu / Ylenia (Sprungübung)	Weitsprung		Malin	Ball	
FR	05.03.2027	18.30 – 20.00	Sophie	Ball/Speer					Ange	Sprint	
DO	11.03.2027	18.30 – 20.00				Dämu / Aroha (Sprintübung)	Sprint		Malin	Weitsprung	
FR	12.03.2027	18.30 – 20.00	Levin	Weitsprung					Ange	Ball	
DO	18.03.2027	18.30 – 20.00				Weggu	Kugel		Sophie	Sprint	
FR	19.03.2027	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint					Levin	Weitsprung	
DO	25.03.2027	18.30 – 20.00				Dämu	Hochsprung		Ange	Ball	
FR	26.03.2027		Karfreitag								
DO	01.04.2027	18.30 – 20.00				Kevä / Ylenia (Kraft)	Ball/Speer		Sophie	Sprint	
FR	02.04.2027	18.30 – 20.00	Chrigu / Aroha (Einlaufen)	Sprint					Levin	Weitsprung	
DO	08.04.2027	18.30 – 20.00				Dämu / Ylenia / Aroha	Spiel				
	12.04.2027 - 25.04.2027		Frühlingsferien								
	06.04.2027 - 19.04.2027		Trainingslager Obeburg, 10.04 - 14.04.2027 - gemäss separater Anmeldung								Anmeldung kommt via Mail von jugendriege@tvoberburg.ch
	12.04.2027 - 25.04.2027		Frühlingsferien								
DO	29.04.2027	18.30 – 20.00					Weitsprung			Ball/Speer	
FR	30.04.2027	18.30 – 20.00		Sprint						Weitsprung	

Anzahl Leiten:

Dämu 15	Ange 7
Weggu 9	Sophie 8
Kevä 6	Levin 8
Chrigu 8	Malin 8

Gruppen:

Gruppe 1

Brechbühl	Fabian
Brünisholz	Lara
Grogg	Sara
Hildebrand	Eva
Hildebrand	Isaac
König	Alina
Krähenbühl	Leonie
Makanjera	Leona
Mangiaratti	Elisa
Meytre	Rayan
Moser	Ylenia
Rieder	Aroha
Streubel	Lisa
Ugrinic	Novak
Welti	Matis

Gruppe 2

Ayadi	Ines
Azeredo Moreira	Madison
Blättler	Lionel
Djurovic	Atina
Gehrig	Delia
Geiser	Diana
Gerber	Lena
Giordano	Giulia
Makanjera	Aaliyah
Makanjera	Kiana
Meytre	Sofia
Pfister	Noah
Rados	Lara
Rados	Luka
Rilak	Nikolina
Sivalingam	Karl Vigan
Stamate	Ana
Tanner	Selea Méliss
Welti	Faustine
Widmer	Elischa

Hauptleiterinnen und Hauptleiter:

Damian

Ingold

079/222 47 56

Hauptleiter / J+S LA und Kindersport

Leiterinnen und Leiter:

<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>	<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>
Werner	Löffel	J&S Leiter LA	Sophie	Zimmermann	14/18 Hilfsleiterin
Kevin	Mori	J&S Leiter LA und Kindersport	Heil	Levin	Hilfsleiter
Christian	von Allmen	J&S Leiter Turnen und Kindersport	Kobel	Malin	14/18 Hilfsleiterin
Angelina	Hunziker	J&S Leiterin Turnen	Sara	Grogg	14/18 Hilfsleiterin