

Trainingsplan Aktiv plus (2/25)

Gültig: 15.08.2025 bis 30.01.2026

Trainingszeit: Freitag, 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Trainingsort: Turnhalle Wyden (unten)

Leiter:	(PT)	Pascal Truniger	078 602 43 62	truniger@gmail.com (verantwortlich)
	(TH)	Thomas Hofmann	079 467 99 11	thomashofmann@bluewin.ch
	(BM)	Beat Moser	031 839 39 21	beat.moser@pop.agri.ch
	(CB)	Christian Bernhard	079 602 00 88	c.bernhard@sunrise.ch
	(PR)	Philipp Raspe	079 687 29 76	kontakt@raspe.be
	(HM)	Hansjürg Moser	079 239 01 60	hjm82@gmx.ch
	(RM)	Roger Mathys	079 705 04 94	r.mathys44@bluewin.ch
	(DB)	Doris Bigler	079 541 75 89	tk@tvworb.ch

Tag	Datum	Leiter	Training	Spiele
Fr	15.08.2025		Ausfall	
Fr	22.08.2025	PR	Fussballtraining	Korbball / Frisbee-Rugby
Fr	29.08.2025	PT	Kraft/Ausdauer	B-Tschutte / Unihockey
Fr	05.09.2025	DB	Kraft/Ausdauer (Biathlon)	Basketball / Unihockey
Fr	12.09.2025	TH	Korbball-Training	Korbballturnier auf je einen Korb 3x3 und 3x3
Fr	19.09.2025	BM	Spielabend	
	20.09.2025 - 12.10.2025		Herbstferien	
Fr	17.10.2025	DB	Ausdauer-circuit	Unihockey / Korbball
Fr.	24.10.2025	PT	Pilates mit Nora	Frisbee-Rugby / Volleyball / B-Schutte
Fr	31.10.2025	HM	Kraft/Reaktion	B-Schutte / Unihockey
Fr	07.11.2025	BM	Korbballtraining	Korbball / Unihockey
Fr	14.11.2025			
Fr	21.11.2025	PT	Beweglichkeit/Ausdauer	B-Schutte / Unihockey
Fr	28.11.2025	BM	Lauftraining	Tchoukball / Korbball
Fr	05.12.2025	PT	Badminton inkl. Turnier	Unihockey
Fr	12.12.2025	PR	Fussballtraining	B-Schutte / Faustball
Fr	19.12.2025	PT	Spielabend	
	20.12.2025 - 04.01.2025		Weihnachtsferien	
Fr	09.01.2026	PT	Kraft/Ausdauer	Volleyball
Fr	16.01.2026	TH	Stafetten	
Fr	23.01.2026	HM	Spielabend	
Fr	30.01.2026	FM	Vereinsversammlung	

alle Trainingspläne und weitere Informationen unter www.tvworb.ch