

Oberburg, 1. Februar 2025

Polysport Basis - Trainingsplan

11. Februar – 08. Juli 2025

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Besonderes
Di	11.02.25			Sportferien	
Di	18.02.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello	Wintersport Training / Workout / Winterfit	
Di	25.02.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello	Ninja Warrior Parcours / Ausdauer / Koordination	
Di	04.03.25	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Dominik	Geräteturnen / Schaukel / Drehen / Balancieren	
Di	11.03.25	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik / Alina	Quizabend / Rätseln / Denken	
Di	18.03.25	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Tello	Völkerball Variationen / Teamplay / Fangen	
Di	25.03.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Yanik	Unihockey / Koordination / Technik	
Di	01.04.25	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik	Wunschabend	
Di	08.04 / 15.04.25			Frühlingsferien	
Mi-Sa	09.04 – 12.04.25	Ganzer Tag		Trainingslager Oberburg	Gemäss Infos
Di	22.04.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Yanik	Vorbereitung UBS Kids Cup / Div. Spiele	Aussenschuhe Mitbringen
Di	29.04.25	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Dominik	Vorbereitung UBS Kids Cup / Div. Spiele	Aussenschuhe Mitbringen
Sa	03.05.25	Ganzer Tag		UBS Kids Cup (Schnellster Oberburger)	Gemäss Infos
Di	06.05.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello	Stöcklischutten / Teamspiele / Bewegen	Aussenschuhe Mitbringen

Di	13.05.25	18.45 – 20.00 Uhr	Alina / Dominik	Fussball / Torschussspiele / Rennen / Technik	Aussenschuhe Mitbringen
Sa	17.05.25	Ganzer Tag		Trainingstag Jugi und Aktive Riege	Gemäss Infos
Di	20.05.25	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik / Benjamin	Burner Games / Spiel und Spass	Aussenschuhe Mitbringen
Di	27.05.25	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Yanik	Kämpfen / Ringen / Raufen	Aussenschuhe Mitbringen
Di	03.06.25	18.45 – 20.00 Uhr	Yanik / Benjamin	Diverse Spiele im Sand / Teamplay / Koordination	Aussenschuhe Mitbringen
Di	10.06.25	18.45 – 20.00 Uhr	Tello / Benjamin	Orientierungslauf / Ausdauer / Koordination	Aussenschuhe Mitbringen
Di	17.06.25	18.45 – 20.00 Uhr	Dominik / Alina	Ausflug in den Wald	Aussenschuhe Mitbringen
Di	24.06.25	18.45 – 20.00 Uhr	Benjamin / Dominik	Spiel und Spass mit Wasser	Aussenschuhe Mitbringen
Di	01.07.25	18.45 – 20.00 Uhr	Alle	Überraschungsausflug Poly Basis	Aussenschuhe Mitbringen
Sa	05.07.25	Ganzer Tag		Jugischlussturntag	Gemäss Infos
Di	08.07 – 08.08.25			Sommerferien	
Di	12.08.25	18.45 – 20.00 Uhr	(Alle)	Willkommens Abend / Regeln / Vorstellen / Elterninformation	Aussenschuhe Mitbringen

Hauptleiterinnen und 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

