

## Trainingsplan Aktivriege

Legende: **Ferien / Feiertag - kein Training** **ausserordentliches Training**

**besonderes Programm**

**keine Halle - kein Training**

**TURNFEST**

März - Juli 2025

Tag	Datum	20.05 Uhr	20.25 - 21.10 Uhr	21.10 - 21.50 Uhr	21.50 - 22.00 Uhr	Besonderes	Poly. Leiter	Poly Disziplin	Restaurant
Mo	17.03.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel							
Di	18.03.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik							
Di	18.03.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Hansuël K.	Basketball
Fr	21.03.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette							
Fr	21.03.2025	Einlaufen (Kai)	GETU	Polysport	Polysport	Cool Down		Fabian S.	kleine Spiele Löwen
Mo	24.03.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel							
Di	25.03.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik							
Di	25.03.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	Cool Down		Kevin W.	Unihockey
Fr	28.03.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette							
Fr	28.03.2025	Einlaufen (Céline)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down		Dominic A. Fussball Steingrube
Mo	31.03.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel							
Di	01.04.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik							
Di	01.04.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Markus G. Brennball
Fr	04.04.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette							
Fr	04.04.2025	Einlaufen (Melissa)	GETU	Volleyballturnier	Volleyballturnier	Cool Down	Infos zu Volleyballturnier gem. Lea		
Mo	07.04.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel							
Di	08.04.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik							
Di	08.04.2025	Vereinsmeisterschaft				Infos gem. Lea			
Fr	11.04.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette							
Fr	11.04.2025	Einlaufen (Delia)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down		Markus G. Volleyball Steingrube
Mo	14.04.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel							
Di	15.04.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik							
Di	15.04.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Damian I. Tchoukball
Fr	18.04.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette							

Fr	18.04.2025	<b>Ostereiertütschen</b>						Infos gem. Miriam			
Mo	21.04.2025	<b>Ostermontag</b>						kein Halle			
Di	22.04.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									
Di	22.04.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Hansueli K.	Frisbee		
Fr	25.04.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette									
Fr	25.04.2025	Einlaufen (Lea)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	Fabias S.	Lacross	Löwen	
Mo	28.04.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel									
Di	29.04.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									
Di	29.04.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Kevin W.	kleine Spiele		
Fr	02.05.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette									
Fr	02.05.2025	Einlaufen (Mike)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	Dominic A.	Basketball	Steingrube	
Sa	03.05.2025	<b>Helfereinsatz UBS Kids Cup, Oberburg</b>									
Mo	05.05.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel									
Di	06.05.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									
Di	06.05.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Markus G.	Volleyball		
Fr	09.05.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette									
Fr	09.05.2025	Einlaufen (Melissa)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	Tobias L.	Völkerball	Löwen	
Mo	12.05.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel									
Di	13.05.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									
Di	13.05.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Damian I.	Kraft/Kondition		
Fr	16.05.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette									
Fr	16.05.2025	Einlaufen (Delia)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	Markus G.	Volleyball	Steingrube	
Mo	19.05.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel									
Di	20.05.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									
Di	20.05.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down	Hansueli K.	Spikeball		
Fr	23.05.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette									
Fr	23.05.2025	Einlaufen (Kai)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	Fabian S.	Kinball	Steingrube	
Mo	26.05.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel									
Di	27.05.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik									

Di	27.05.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Kevin W.	Badminton		
Do	29.05.2025	Turnfahrt, Ursenbach						Infos gem. OK Turnfahrt				
Fr	30.05.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette										
Fr	30.05.2025	Einlaufen (Lea)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down		Dominic A.	Lacross	Löwen	
Fr, Sa, So	30.05. - 01.06.25	Mittelländisches Turnfest, Wichtrach						Infos gem. Lea (Wettkampf: Samstag, 31.05.2025)				
Mo	02.06.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel										
Di	03.06.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik										
Di	03.06.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Markus G.	Frisbee		
Fr	06.06.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette										
Fr	06.06.2025	Einlaufen (Mike)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down		Tobias L.	Basketball	Steingrube	
Mo	09.06.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel										
Di	10.06.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik										
Di	10.06.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Damian I.	Brennball		
Fr	13.06.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette										
Fr	13.06.2025	Einlaufen (Melissa)	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down	erstes Wochenende ETF (es ist mit Abwesenheiten zu rechnen)	Markus G.	Völkerball	Löwen	
Mo	16.06.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel										
Mo	16.06.2025	Einlaufen	GETU	Polysport	Polysport	FTA/WE	Cool Down					
Di	17.06.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik										
Di	17.06.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	FTU	Cool Down		Hansueli K.	Volleyball		
Do - So	19. - 22.06.2025	Eidgenössisches Turnfest, Lausanne						Infos gem. Lea (Wettkampf: Donnerstag, 19.06.2025)				
Mo	23.06.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel										
Di	24.06.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik										
Di	24.06.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	Polysport	Cool Down		Kevin W.	Smolball		
Fr	27.06.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette										
Fr	27.06.2025	Einlaufen	GETU	Polysport	Polysport	Polysport	Cool Down		Fabian S.	Volleyball	Steingrube	
Mo	30.06.2025	20.05 - 21.30 Uhr GETU aktiv einzel										
Di	01.07.2025	18.30 - 20.00 Uhr Leichtathletik										
Di	01.07.2025	Einlaufen	GYK	Polysport	Polysport	Polysport	Cool Down		Markus G.	Schnappball		
Fr	04.07.2025	19.30 - 20.10 Uhr Pendelstafette										
Fr	04.07.2025	Einlaufen	GETU	Polysport	Polysport	Polysport	Cool Down		Dominic A.	Fussball	Löwen	
Sa	05.07.2025	Aktivriegebräteln						Infos gem. Reto Müller				
	05.07. - 10.08.2025	Sommerferien										