



Trainingsangebot – TV Stein



# Trainingsangebot - Erwachsene

## Handball

1. Mannschaft  
Mo: 19 – 21 / Fr: 20 – 22

2. Mannschaft  
Mo: 20:30 – 22

Ort:  
Busteli

Inhalt:  
Ambitioniertes  
Handballtraining

Zielgruppe:  
Männer  
16 – 35 Jahre

## Allround

Tag/Zeit:  
Do: 20 – 21:30 Uhr

Ort:  
Turnhalle

Inhalt:  
Polysport (Circuits,  
Aerobic, Kraft &  
Ausdauer, Spiele,  
Leichtathletik, Fachttest,  
uvm.)

Zielgruppe:  
Männer & Frauen  
16 – 35 Jahre

## Senioren

(inkl. Faustball)

Tag/Zeit:  
Fr: 20 – 21:30 Uhr

Ort:  
Turnhalle

Inhalt:  
Fussball (90%), Kraft  
(10%), Faustball (1x im  
Monat)

Zielgruppe:  
Männer & Frauen  
ab 30 Jahren

## 35+

Tag/Zeit:  
Mi: 20 – 21:30 Uhr

Ort:  
Turnhalle

Inhalt:  
Kräftigung (inkl.  
Beckenbodentraining) (80%)  
Spiele (20%)

Zielgruppe:  
Männer & Frauen  
35-65 Jahre

## Oldies

Tag/Zeit:  
tbd

Ort:  
tbd

Inhalt:  
Kraft, Beweglichkeit,  
Spiele, Wandergruppe

Zielgruppe:  
Männer & Frauen  
50 - 99 Jahre

## Turnfest (Leichtathletik, Nationalturnen, Fachttest, Faustball)

>> separate Trainingspläne je nach Alter & Disziplinen



# Trainingsangebot – Kinder & Jugend

Alter	Polysport	Handball	Leichtathletik
2 ½	MuKi-Turnen (Mutter-Kind-Turnen)		
3			
4			
5			
6		U7	
7			
8		U9	LA Kids
9	Allround Kids		
10		U11	
11			
12		U13	
13			
14	Allround Jugend	U15	LA Jugend
15			
16		U17	
17			
Übertritt Aktivbereich Turnverein Stein			

Spezialstengruppe



# Trainingsangebot – Kinder & Jugend

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00	MuKi-Turnen Winter 10:05 – 11:00					KiTu Winter 09:45-10:45
11:00						
15:00						
16:00					Handball U7 15:30-17:00	
17:00			LA Kids Sommer 17:00-18:30		Handball U9 17:00-18:30	
18:00	Allround Kids 17:30-19:00		LA Kids Winter 18:00-19:00			
19:00	LA Spez. Sommer 19:00-20:30	LA Jugend Sommer 19:00-20:30	Handball U15/U17 18:30-20:00	Allround Jugend 18:30 - 20:00	Handball U11 18:30-20:00	Handball U13 U15/U17 18:30-20:00
20:00	Handball U13 (jeden 2. Mo) 19:00-20:00	LA Jugend Winter 19:00-21:30				
21:00						





# Kontakt



[info@tvstein.ch](mailto:info@tvstein.ch)



[www.instagram.com/turnvereinstein](https://www.instagram.com/turnvereinstein)



[www.facebook.com/tvstein](https://www.facebook.com/tvstein)

