

TRAININGSPROGRAMM

bis Sommerferien 2026



Jeweils am Donnerstag in der Turnhalle
Rebberg in Oberengstringen

18.30 h Thema
20.00 h Ende

Kontaktperson:
Alexander Kuhn Tel. 076 506 37 97
(Bitte melde dich ab, falls du nicht mittrainieren
kannst...)

Mai	07.	Badminton	Technik und Spiel	Andreas
	14.	Auffahrt	Wanderung (eventuell)	Georges
	21.	Basketball	Technik & Spiel	Philipp
	28.	Volleyball	Technik festigen und Spiel	Urs
Juni	04.	Volleyball	Technik & Taktik und Spiel	Martin M.
	11.	Fussball	Technik und Spiel mit neuen Regeln	Alex
	18.	Unihockey	Technik & Taktik und Spiel	Georges
	25.	Dodgeball	Technik festigen und Spiel & Taktik	Alex
Juli	02.	Volleyball	Technik & Spiel uf 3 spiele	Urs
	09.	Volleyball	Ein wenig Technik u. viel Spiel	Martin M.

Juli/August 13. - 14. **Schöne Ferien!**



August	20.	Basketball	Technik & Spiel	Philipp
	27.	Volleyball	Technik festigen & Spiel & Taktik	

'20 Minuten' in der LSGZ

In jedem Training sind 20 Minuten mit Dehn- und Kräftigungsgymnastik eingebaut und ausgerichtet auf die Möglichkeit, zuhause forzufahren.

° Während den Sommerferien spielen wir jeweils am Donnerstag-Abend Beachvolleyball.

Ort: Neben den Sporthallen Brunewiis Zeit: 18.30 - ca. 20.00 (zu empfehlen sind Sonnenbrille u. Chäppi)

Save the date: 11. Juli 25 (Schulferienbeginn) zweiter Beachvolleyball-Tag in Oberengstringen (Infos folgen)