

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

(ehemals DTV)

Do: 20 – 21:30 Uhr

Ort:
Turnhalle

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

Zielgruppe:
Männer & Frauen
16 – 35 Jahre

Senioren

(inkl. Faustball)

Fr: 20 – 21:30 Uhr

Ort:
Turnhalle

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

Zielgruppe:
Männer & Frauen
ab 30 Jahren

35+

Mi: 20 – 21:30 Uhr

Ort:
Turnhalle

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

Zielgruppe:
Männer & Frauen
35-65 Jahre

Oldies

Fr: 20 – 21:30 Uhr

Ort:
Busteli

Inhalt:
Kraft, Beweglichkeit,
Spiele, Wandergruppe

Zielgruppe:
Männer & Frauen
50 - 99 Jahre

Turnfest (Leichtathletik, Nationalturnen, Fachtest, Faustball)

>> separate Trainingspläne je nach Alter & Disziplinen



Trainingsangebot - Jugend

Handball

U7

U9

U11

U13

U15

U17 (SG Fricktal)

Allround

(ehemals MäRi)

US (bis 10 Jahre)

OS (älter als 10 Jahre)

Im Winterhalbjahr

KiTu (Kindergarten & 1.Klasse)

MuKi (Mindestalter: 27 Monate)

LA

LA Ältere (11 Jahre +)

LA Kids (bis 10 Jahre)

Spezialistengruppe

Turnfest (Leichtathletik, Nationalturnen, Spieltest)

>> separate Trainingspläne (inkl. Zusatztrainings)

>> Start in zwei Gruppen

