

Info Kidsbiken / Kids-Wintertraining 25/26

Die Tage werden kürzer und der Winter steht vor der Tür. Höchste Zeit also, das Wintertraining und die Winteraktivitäten zu starten.

Was steht im Winter beim RV Ersigen alles auf dem Programm. Nachstehend findest du die wichtigsten Infos zu den verschiedenen Trainings:

Übersicht aller Vereinstrainings (Erwachsene und Kids)

Montag			
Dienstag	Bike-Training	18.00 – ca. 20.15	Startort nach TN – siehe KLUBRAUM-App
Mittwoch			
Donnerstag	Hallentraining	19.20 - 21.45	Turnhalle Kirchberg – siehe KLUBRAUM-App
Freitag	Kids-Hallentraining	18.30 - 19.45	Turnhalle Ersigen
Samstag	Bike-Training	13.00 – ca. 16.00	Bären Ersigen – siehe KLUBRAUM-App

Kids-Hallentraining (Freitag)

Jeden Freitag steht uns die Turnhalle in Ersigen von 18.30 – 19.45 Uhr zur Verfügung. Wie im Sommer ist das Training freiwillig und soll vor allem Spass machen. Nach einem spielerischen Einlaufen folgt immer ein Block mit einem Parcours oder Rumpfstabilisations- und Koordinationsübungen. Tönt anstrengend, aber auch hier steht aber das Spielerische im Vordergrund. Am Schluss wird gespielt. Unihockey und Fussball stehen da meistens zuvorderst auf der Wunschliste.

Geleitet wird das Training abwechselnd durch die J&S-Leiter: Stefan Buri, Adrian Locher, Dario Wittwer, Nils Althaus, Fabienne Buri

Los geht es mit dem Kids-Hallentraining am Freitag, 31. Oktober 2025

Den Hallentrainingsplan findest du unter <https://rversigen.ch/sport/kidstraining/>

Hallentraining (Donnerstag)

Für unsere älteren und/oder leistungsorientierten Kids (Jungs und Girls) ist das Erwachsenentraining am Donnerstag in der Turnhalle Kirchberg genau das Richtige.

Auch hier steht natürlich der Spass im Vordergrund. Das Training ist aber leistungsorientiert ausgelegt und findet in zwei Teilen statt, die entweder beide oder auch nur einzeln besucht werden können.

Von 19.20 – 20.05 Uhr gehen wir draussen laufen (Tempo (flach) ca. 5.5-6 Min./km). Ab 20.15 geht es in der Halle mit dem spielerischen Einwärmen los. Danach folgt auch beim Erwachsenentraining ein Block mit Rumpfstabilisations-, Koordinations- und Kraftübungen. Vom Parcours über Kraft- und Ausdauerübungen versuchen wir das Training möglichst vielseitig zusammenzusetzen. Zum Schluss wird auch immer gespielt.

Geleitet wird das Training durch Stefan Buri oder Adrian Locher

Los geht es am Donnerstag, 16. Oktober 2025

Damit immer klar ist, wer ins Lauftraining und wer ins Hallentraining kommt, ist das Eintragen in unsere Klubraum-App zwingend und Pflicht.

Bike-Training (Dienstag)

Ab 18.00 geht es jeweils am Dienstag mit starken Frontlampen auf die Trails. Das Training ist auch für unsere ältesten Kids geeignet. Es braucht dazu aber die richtigen Kleider und Schuhe, um der Kälte und Nässe erkältungsfrei zu trotzen und vor allem **sehr gute** Frontlampen mit richtig viel Lumen, damit die Trails sicher befahren werden können.

Weil das Training im Winter witterungsabhängig ist und wir bei misslichen Bedingungen nicht trainieren (Erkältungsrisiko zu hoch) ist das Eintragen in die Klubraum-App Pflicht. Der Startort wird anhand der Teilnehmer festgelegt. Los geht es ab dem 04. November.

Bike-Training (Samstag)

Der Samstag ist der Grundlagen-Ausdauer-Trainingsnachmittag. In der Regel starten wir um 13.00 Uhr beim Bären Ersigen zu einem rund 3-stündigen Biketraining. Auch hier gilt: Unsere ältesten Kids dürfen selbstverständlich mitkommen. Damit die Koordination reibungslos verläuft, ist es auch im Samstag-Training zwingend und obligatorisch, sich in der Klubraum-App anzumelden. Je nach Schnee- und Witterungsverhältnissen verlegen wir das Training auch auf die Langlaufskis.

Bei Fragen kontaktiert bitte Stefan Buri oder Adrian Locher.

Für das gesamte Leiterteam

Stefan Buri