Trainingsprogramm Herbst/Winter 2026/27

Wann	Was	Leiter
Fr 02.10.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Fermo (S) Reto (E)
Di 06.10.26 18:30 Uhr	**Laufen (Speed) – Richtung Bühler-Ebnet ca. 80min** **Laufen (Easy) – Herbstlauf ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Silvia (E)
Fr 09.10.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Fermo (S) Gody (E)
So 11.10.26	**Drei-Länder-Marathon / Lindau – Bregenz** *(JM-Punkte!)*	
Di 13.10.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Besichtigung Lauf-Cup-Strecke ca. 80min** **Laufen (E) – Schönenbüel-Göbsi-Bühler-Schlatterlehn-Teufen ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Reto (E)
Fr 16.10.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Erika (E)
So 18.10.26	**Lauf-Cup Speicher** *(JM-Punkte!)*	
Di 20.10.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 75min** **Laufen (E) – ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli (S) Erika (E)
Fr 23.10.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (S) Nicole (E)
Sa 24.10.26	**Transruinaulta / Ilanz – Thusis** *(JM-Punkte!)*	
So 25.10.26	**Transviamala / Thusis – Donat** *(JM-Punkte!)*	
So 25.10.26	**Lauf-Cup Weinfelden** *(JM-Punkte!)*	
Di 27.10.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – Brüggliweg ca. 75 min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Silvia (E)
Fr 30.10.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(anschliessend Wirtshausbesuch!)*	Rolf
Sa 31.10.26	**Wiler Herbstlauf** *(JM-Punkte!)*	
Di 03.11.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Richtung Liebegg-St. Georgen ca. 90min** **Laufen (E) – Untere Gähleren-Steinegger Wald-Teufen ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Reto (E)
Fr 06.11.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** *mit Lauf-ABC!* **Laufen (E) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Erika (E)
So 08.11.26	**Lauf-Cup Gossau** *(JM-Punkte!)*	
Di 10.11.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 80min** **Laufen (E) – ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Silvia (E)
Fr 13.11.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Fermo (S) Nicole (E)
So 15.11.26	**Frauenfelder Halb- oder Marathon** *(JM-Punkte!)*	
Di 17.11.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 100min** **Laufen (E) – Restaurant Jägerei-Bubenrüti-Stueleggerwald ca. 85min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Reto (E)
Fr 20.11.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(Spielturnier TV Teufen)*	Reto (S) Rolf (E)
So 22.11.26	**Lauf-Cup Goldach** *(JM-Punkte!)*	

Herzlichen Dank an die Sponsoren der Läufergruppe TV Teufen!

brillehus diethelm

bengtson zahnmedizin

Herzlichen Dank an den Hauptsponsor und Medical-Partner des TV Teufen!

BERIT KLINIK

Trainingsprogramm Herbst/Winter 2026/27

Wann	Was	Leiter
Di 24.11.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 80min** **Laufen (E) – ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Gody (E)
Fr 27.11.26	**Vollmondanlass** *Infos folgen…*	Silvia
Di 01.12.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Richtung Speicher-Ebnet ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Erika (E)
Fr 04.12.26	**Spinning mit Heinz M.** Besammlung 18:00 Uhr Landhaus, Beginn Spinning 18:45 Uhr. Infos folgen…	Heinz
Sa 05.12.26	**Gossauer Weihnachtslauf** *(JM-Punkte!)*	
Di 08.12.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Schneelauf ca. 80min** **Laufen (E) – Schneelauf ca. 75 min.** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Silvia (E)
Fr 11.12.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto (S) Rolf (E)
So 13.12.26	**Lauf-Cup Bischofszell** *(JM-Punkte!)*	
Di 15.12.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 75-80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Nicole (E)
Fr 18.12.26 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Silvia (E)
So 20.12.26	**Lauf-Cup Sulgen** *(JM-Punkte!)*	
Di 22.12.26 18:30 Uhr	**Laufen (S/E) – Weihnachtslauf mit Glühwein in St. Gallen ca. 90min.** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli (S) Silvia (E)
Fr 25.12.26	**Weihnachten – kein Training**	
Di 29.12.26 18:30 Uhr	**Laufen (S) – gemütliche Runde um Teufen ca. 80min** **Laufen (E) – 70 Min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Erika (E)
Fr 01.01.27	**Neujahr – kein Training**	
Di 05.01.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Im Schnee zur Krippe in der Waldegg ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Martin (E)
Fr 08.01.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (S) Gody (E)
So 10.01.27	**Lauf-Cup Frauenfeld** *(JM-Punkte!)*	
Di 12.01.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 80min** **Laufen (E) – ca. 80-90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Nicole (E)
Fr 15.01.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Fermo (S) Erika (E)
Di 19.01.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Richtung Klinik Gais retour max. 2h** **Laufen (E) – ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Martin (E)
Fr 22.01.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** *mit Lauf-ABC!* **Laufen (E) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Silvia (E)
So 24.01.27	**Lauf-Cup Uzwil-Henau** *(JM-Punkte!)*	

Herzlichen Dank an die Sponsoren der Läufergruppe TV Teufen!

brillehus diethelm

bengtson zahnmedizin

Herzlichen Dank an den Hauptsponsor und Medical-Partner des TV Teufen!

BERIT KLINIK

Trainingsprogramm Herbst/Winter 2026/27

Wann	Was	Leiter
Di 26.01.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – Snowrun 70min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Erika (E)
Fr 29.01.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(anschliessend Wirtshausbesuch!)*	Rolf (S) Erika (E)
Di 02.02.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Eggenlauf Teufen-Speicher ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S)
Fr 05.02.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Fermo (S) Rolf (E)
Di 09.02.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – Lauf mit Kräftigungs-Übungen ca. 80min.** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Silvia (E)
Fr 12.02.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (S) Erika (E)
So 14.02.27	**Lauf-Cup Kreuzlingen** *(JM-Punkte!)*	
Di 16.02.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Martin (E)
Fr 19.02.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Nicole (E)
Di 23.02.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Bühlerrunde ca. 80min** **Laufen (E) – Schönenbüehl-Richtung Haslen-Göbsi-Teufen ca. 80-90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Reto (E)
Fr 26.02.27	**LG Höck** Einladung folgt…	
Sa 27.02.27	**Lauf-Cup Kemmental** *(JM-Punkte!)*	
Di 02.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 80min** **Laufen (E) – ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli (S) Martin (E)
Fr 05.03.27	**Kein Training – Hauptversammlung TV Teufen im Lindensaal, Teufen**	
Di 09.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 80min** **Laufen (E) – ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	David (S) Erika (E)
Fr 12.03.27	**Spinning mit Heinz M.** Besammlung 18:00 Uhr Landhaus, Beginn Spinning 18:45 Uhr. Infos folgen…	Heinz
So 14.03.27	**Engadiner Skimarathon** *(JM-Punkte!)*	
Di 16.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 75min** **Laufen (E) – Schneeglöggli-Tour ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Silvia (E)
Fr 19.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** *mit Lauf-ABC!* **Laufen (E) – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Philipp (S) Erika (E)
So 21.03.27	**Rhylauf** *(JM-Punkte!)*	
Di 23.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – Richtung Unterer Brand ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 75-85min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Nicole (E)
Fr 26.03.27	**Karfreitag – kein Training**	

Herzlichen Dank an die Sponsoren der Läufergruppe TV Teufen!

brillehus diethelm

bengtson zahnmedizin

Herzlichen Dank an den Hauptsponsor und Medical-Partner des TV Teufen!

BERIT KLINIK

Trainingsprogramm Herbst/Winter 2026/27

Wann	Was	Leiter
Di 30.03.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) – ca. 90min** **Laufen (E) – ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli (S) Erika (E)
Fr 02.04.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (S) Gody (E)
Di 06.04.27 18:30 Uhr	**Laufen (S) –Blüemlituur über Lehn, Richtung Ebnet ca. 90min** **Laufen (E) – Richtung Steigbach-Gern-Rüti-Speicherstrasse ca.80-90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Patrizia (S) Reto (E)
Fr 09.04.27 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika
Sa 10.04.27	**Bündner Frühlingslauf** *(JM-Punkte!)*	
So 11.04.27	**Zürich Marathon** *(JM-Punkte!)*	

Es würde uns sehr freuen, wenn möglichst viele Läuferinnen und Läufer unsere multisportiven Trainings besuchen würden. Sehr gerne sind auch Gäste und Nicht-TVT-Mitglieder herzlich willkommen!!

Das Leiterteam der Läufergruppe TV Teufen

Auskunft über die Trainings erteilen:

David Spielmann	Gopfweg 3 9052 Niederteufen	Telefon:	071 224 32 75	davspielmann@gmail.com	Leitung LGTVT

Herzlichen Dank an die Sponsoren der Läufergruppe TV Teufen!

brillehus diethelm

bengtson zahnmedizin

Herzlichen Dank an den Hauptsponsor und Medical-Partner des TV Teufen!

BERIT KLINIK