

# TRAININGS - Datum: Jan. - Juli 2024 Sporthalle Kern A, Kernstrasse 45, 8003 Zürich

**Kosten:**  
Fr. 5.- pro Turnabend, wird vor/nach dem Training eingezogen. (Schnupper-Std Gratis)  
Trainingbeginn 18:00 Uhr, Dauer ca. 1 Std.

Kontakt: Albert Willen, Sektion Uto  
044-341 56 52 / 079 285 40 53

**Turnbetrieb:**

Trinkflasche, Wertsachen in die Halle mitnehmen!

Kalender-Wo.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Monat	Jan	Jan	Jan	Jan	Feb	Feb	Feb	Feb	März	März
Montag / Dat.	8.1.	15.1.	22.1.	29.1.	5.2.	12.2.	19.2.	26.2.	4.3.	11.3.
Trainer*In	DH	SP	EH	ME	SP	Sportfe	Sportfe	MG	DH	EH
Kalender-Wo.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Monat	März	März	April	April	April	April	April	Mai	Mai	Mai
Montag / Dat.	18.3.	25.3.	1.4.	8.4.	15.4.	22.4.	29.4.	6.5.	13.5.	20.5.
Trainer*In	ME	MG	Ostermo	DH	Sechsel	FrühFe	FrühFe	ME	MG	Pfingst
Kalender-Wo.	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Monat	Mai	Juni	Juni	Juni	Juni	Juli	Juli	Juli	Juli	Juli
Montag / Dat.	27.5.	3.6.	10.6.	17.6.	24.6.	1.7.	8.7.	15.7.	22.7.	29.7.
Trainer*In	EH	SP	ME	DH	SP	MG	SP	Sommerferien		

**AUFWÄRMEN, EINSTIMMEN CA. 20 MINUTEN** Laufen, hüpfen, lockern, Joggingelemente gemischt mit wenig Aerobic-Übungen.  
**KRÄFTIGUNGS U. AUSDAUERTEIL CA. 30 MIN.** Glieder- und Körperstärkung mit Übungen für Arm, Bein und Rumpfmuskulatur. Spezielle Rücksicht wird auf Rücken- und Gehkondition gelegt.  
**ABSCHLUSS STRETCHING CA. 15 MIN.** Intensives Stretching um mit optimaler Ent-spannung eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erreichen.

## Marianne Gegeckas (MG)



Mein dynamisches, ganzheitliches und spielerisches Training beinhaltet Balance, Stabilität und Elastizität. Die Geschmeidigkeit wird durch gezielte Dehnungen gefördert.

## Daniel Heierli (DH)



Mein Training für den UTO mache ich so wie das Kondi für den ASVZ. Ca 7 min. Einlaufen, dann je ca. 20 min. Kräftigung, Ausdauer und Dehnen.

## Esther Haumüller (EH)



Die Skilehrerin weiss genau auf was es beim Tourenskifahren ankommt. Hoch-/Tiefentlastung (Surfen) ist nach wie vor wichtig! Die Puste für den Aufstieg gehört natürlich auch dazu.

## Sabina Pedroli (SP)



Mein Training zielt auf Kondition, verbesserte Kraft und Beweglichkeit. Es beinhaltet auch spielerische Elemente. Am Schluss wird ausgiebig gedehnt.

## Marianne Eicher (ME)



Mein Training umfasst Ausdauer und Kräftigung vermischt mit Laufübungen und schliesst mit einem intensiven Stretching ab.