

TRAININGS-INFOS Aug.-Dez. 2025, Sporthalle Kornhaus A, Limmatstrasse 176, 8005 Zürich

Kosten:

Fr. 5.- pro Turnabend, wird nach/vor dem Training jeweils individuell eingezogen.
Trainingsbeginn 18.30 Uhr, Dauer 1 Std.

Kontakt: Albert Willen, Sektion Uto
E-Mail: a.willen@bluewin.ch / 079 285 40 53

Turnbetrieb:

Trinken nicht vergessen. Wertsachen in die Halle mitnehmen. Garderoben, Duschen u. WC im UG

Kalender-Wo.	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Monat	Aug	Aug	Sep	Sep	Sep	Sep	Sep	Okt	Okt
Montag / Dat.	18	25	01	08	15	22	29	06	13
TrainerIn	EH	MG	DH	SP	Knabens	MG	SP	Herbstfe	Herbstfe
Kalender-Wo.	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Monat	Okt	Okt	Nov	Nov	Nov	Nov	Dez	Dez	Dez
Montag / Dat.	20	27	03	10	17	24	01	08	15
TrainerIn	EH	DH?	SP	MG	EH	MG	DH	SP	MG
Kalender-Wo.									
Monat									
Montag / Dat.									
TrainerIn									

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.

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.

Sabina Pedrolì (SP)



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

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.

Marianne Gegeckas (MG)



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