

TRAININGS-INFOS Aug.-Dez. 2024, Sporthalle Kornhaus A, Limmatstrsse 176, 8005 Zürich

Kosten:

Fr. 5.- pro Turnabend, wird nach/vor dem Training jeweils individuell eingezogen.

Trainingsbeginn NEU: 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. | 19 | 26 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | 07 | 14 |
| TrainerIn | MG | EH | SP | Knabens | ME | DH | MG | 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. | 21 | 28 | 04 | 11 | 18 | 25 | 02 | 09 | 16 |
| TrainerIn | ME | EH | DH | SP | MG | EH | DH | SP | ME |
| 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.

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.

Sabina Pedroli (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 Eicher (ME)



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