

Uto-Fit TRAININGS Jan - Juli 2026 Sporthalle Kornhaus A, Limattalstrasse 176, 8005 Zürich

Kosten:

Fr. 5.- pro Turnabend, wird vor/nach dem Training eingezogen. (Schnupper-Std Gratis)

Trainingsbeginn 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Std.

Kontakt: Flavia Frei, SAC_Sektion Uto
Tel 079 219 07 65
E-Mail: flavia.frei@gmx.ch

Turnbetrieb:

Garderoben im UG:

Herren: B1

Damen: A1

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.	5.1.	12.1.	19.1.	26.1.	2.2.	9.2.	16.2.	23.2.	2.3.	9.3
Trainer*In	DH	DH	SP	SP	MG	Sportfe	Sportfe	AS	DH	EH
Kalender-Wo.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Monat	März	März	März	April	April	April	April	Mai	Mai	Mai
Montag / Dat.	16.3.	23.3.	30.3.	6.4.	13.4.	20.4.	27.4.	4.5.	11.5.	18.5.
Trainer*In	AS	MG	AS	OsterM	EH	Ferien	Sechse	DH	SP	AS
Kalender-Wo.	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Monat	Mai	Juni	Juni	Juni	Juni	Juni	Juli	Juli	Juli	Juli
Montag / Dat.	25.5.	1.6.	8.6.	15.6.	22.6.	29.6.	6.7.	13.7.	20.7.	27.7.
Trainer*In	Pfingst	DH	MG	EH	SP	AS	MG	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 Entspannung eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erreichen.

Annina Schmid (AS)



Mein Training besteht aus einem Aufwärmen, einem abwechslungsreichen und dynamischen Hauptteil mit Kraft, Ausdauer und Balance. Zum Abschluss folgt ein entspanntes Cool-down. Abgestimmt auf dein Niveau und den jeweiligen Trainingsfokus.

Daniel Heierli (DH)



Sabina Pedroli (SP)



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)



Marianne Gegeckas (MG)



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

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.

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