

Trainingsplan Turnverein Bülach
vom 21. Oktober 2025 bis 9. Januar 2025

Das Training beginnt jeweils pünktlich um 20.00 Uhr.
Einzelne Lektionen finden im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitnehmen!

Datum	Zeit	Thema/Lektion	Leiter	Wer
Dienstag 21.10.2025	2000-2030	Einlaufen	R. Wülser	Alle
	2030-2115	High Intensity Workouts	R. Wülser	Alle
	2115-2140	Spiel	R. Wülser	Alle
Freitag 24.10.2025	2000-2100	Lauf im Freien	N. Kleynhans	Alle
	2100-2140	Spiel	N. Kleynhans	Alle
Dienstag 28.10.2025	2000-2020	Einlaufen	OT	freiw.
	2020-2140	Spiel und Spass mit Obi	OT	Alle
Freitag 31.10.2025	2000-2030	Einlaufen	M. Walz	Alle
	2030-2115	Badmintonturnier	M. Walz	Alle
	2115-2140	Spiel nach Wahl	M. Walz	Alle
Dienstag 04.11.2025	2000-2020	Einlaufen	S. Schori	Alle
	2020-2120	Schnupperlektion Fächertest Allround	S. Stutz / D. Binderheim	LA/Rest
		Kraftparcour	N. Meier	LA/Rest
	2120-2140	Spiel	D. Binderheim	Alle
Freitag 07.11.2025	1930-2030	Freiwilliger Lauf im Freien	N. Kleynhans	freiw.
	2000-2030	Einlaufen	D. Binderheim	Alle
	2030-2120	Hochsprung	D. Binderheim	LA
		Stabilitäts und Beweglichkeits Training	S. Bosshard	Rest
	2120-2140	Spiel	D. Binderheim	Alle
Dienstag 11.11.2025	2000-2030	Einlaufen	OT	Alle
	2030-2140	Lektion Unihockey, anschliessend Spiel	OT	Alle
Freitag 14.11.2025	2000-2140	Kick-Off Training Gerätekombination Obligatorisch für Turnende GK	S. Bosshard / S. Schori	GK
	2000-2030	Einlaufen	T. Fitzli	LA/Rest
	2030-2115	Sprint-/Schnellkrafttraining	T. Fitzli	LA/Rest
	2115-2140	Spiel	T. Fitzli	LA/Rest
Dienstag 18.11.2025	2000-2020	Einlaufen	A. Binderheim	Alle
	2020-2110	Wurftraining/Kugelstossen	OT	LA
		Kraftparcour	J. Arnold	Rest
	2110-2140	Spiel	J. Arnold	Alle
Freitag 21.11.2025	2000-2140	Kick-Off Training Barren Obligatorisch für Turnende BA	S. Marty / S. Müller	BA
	2000-2030	Einlaufen	A. Nauer	LA/Rest
	2030-2115	Fitnessparcour	A. Nauer	LA/Rest
	2115-2140	Spiel	A. Nauer	LA/Rest

Dienstag 25.11.2025	2000-2140 anschl.	Vereinsmeisterschaft 3/25 Spiel	VOT VOT	Alle Alle
Freitag 28.11.2025	1930-2030 2000-2030 2030-2120 2120-2140	Freiwilliger Lauf im Freien Einlaufen Barren Krafttraining mit Hantel Spiel	R. Wülser S. Bosshard S. Marty / S. Müller R. Wülser S. Bosshard	freiw. Alle GK LA/Rest Alle
Wochenende 28.-30.11.2025	Weihnachtsmarkt Bülach: Stall-Bar / Chlausumzug Bar-Einsätze, Rathausgasse 13 8180 Bülach			OK Stall-Bar
Dienstag 02.12.2025	2000-2140	Kick-Off Training Schaukelringe Obligatorisch für Turnende und Anstösser SR	VOT/A. Binderheim	SR
	2000-2030 2030-2115 2115-2140	Einlaufen Sprungkrafttraining Spiel	S. Bosshard Ch. Roost Ch. Roost	LA/Rest LA/Rest LA/Rest
Freitag 05.12.2025	2000-2020 2020-2140	Einlaufen Burner Games	OT OT	Alle Alle
Samstag 06.12.2025	Papiersammlung - OBLIGATORISCH! Treffpunkt: Parkplatz Grampen			F. Albrecht
Dienstag 09.12.2025	2000-2020 2020-2120 2120-2140	Einlaufen Barren Grundlagentraining Geräte Weitsprung Spiel	VOT S. Marty / S. Müller VOT Ch. Roost Ch. Roost	Alle LA/Rest Getu LA/Rest LA/Rest
Freitag 12.12.2025	1930-2030 2000-2030 2030-2140 2030-2120 2120-2140	Freiwilliger Lauf im Freien Einlaufen Gerätekombination Laufschule Spiel	T. Fitzli S. Bosshard S. Bosshard / S. Schori T. Fitzli S. Bosshard	freiw. Alle GK LA/Rest Alle
Dienstag 16.12.2025	2000-2030 2030-2120 2120-2140	Einlaufen Fitness & Aerobic Spiel	S. Bosshard S. Bosshard S. Bosshard	Alle Alle Alle
Freitag 19.12.2025	2000-2030 2030-2140	Spielerisches Einlaufen Spielabend	S. Haldimann S. Haldimann	Alle Alle
...schöne Weihnachtstage... 20.12.2025 - 04.01.2026				
Dienstag 06.01.2026	2000-2020 2020-2115 2115-2140	Einlaufen Speck-Weg Training Spiel	A. Binderheim N. Kleynhans N. Kleynhans	Alle Alle Alle
Freitag 09.01.2026	2000-2020 2020-2115 2115-2140	Einlaufen Sprint- und Schnellkrafttraining Spiel	VOT T. Fitzli T. Fitzli	Alle Alle Alle
Leiter, die verhindert sind, suchen selber nach einem Ersatz.				