

# 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	frei.
	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 Fachtest 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	frei.
	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	<b>2000-2140</b>	<b>Kick-Off Training Gerätekombination</b>	<b>S. Bosshard / S. Schori</b>	<b>GK</b>
		<b>Obligatorisch für Turnende GK</b>		
	2000-2030	Einlaufen	T. Fitzli	LA/Rest
	2030-2115	Sprint-/Schnellkrafttraining	T. Fitzli	LA/Rest
Dienstag 18.11.2025	2115-2140	Spiel	T. Fitzli	LA/Rest
	2000-2020	Einlaufen	A. Binderheim	Alle
	2020-2110	Wurftraining/Kugelstossen	OT	LA
		Kraftparcour	J. Arnold	Rest
Freitag 21.11.2025	2110-2140	Spiel	J. Arnold	Alle
	<b>2000-2140</b>	<b>Kick-Off Training Barren</b>	<b>S. Marty / S. Müller</b>	<b>BA</b>
		<b>Obligatorisch für Turnende BA</b>		
	2000-2030	Einlaufen	A. Nauer	LA/Rest
	2030-2115	Fitnessparcour	A. Nauer	LA/Rest
	2115-2140	Spiel	A. Nauer	LA/Rest

Dienstag	2000-2140	Vereinsmeisterschaft 3/25	VOT	Alle
25.11.2025	anschl.	Spiel	VOT	Alle

Freitag	1930-2030	Freiwilliger Lauf im Freien	R. Wülser	freiwi.
28.11.2025	2000-2030	Einlaufen	S. Bosshard	Alle
	2030-2120	Barren	S. Marty / S. Müller	GK
		Krafttraining mit Hantel	R. Wülser	LA/Rest
	2120-2140	Spiel	S. Bosshard	Alle

Wochenende	<b>Weihnachtsmarkt Bülach: Stall-Bar / Chlausumzug</b>			OK Stall-Bar
28.-30.11.2025	Bar-Einsätze, Rathausgasse 13 8180 Bülach			

Dienstag	<b>2000-2140</b>	<b>Kick-Off Training Schaukelringe</b>	<b>VOT/A. Binderheim</b>	<b>SR</b>
02.12.2025		<b>Obligatorisch für Turnende und Anstösser SR</b>		
	2000-2030	Einlaufen	S. Bosshard	LA/Rest
	2030-2115	Sprungkrafttraining	Ch. Roost	LA/Rest
	2115-2140	Spiel	Ch. Roost	LA/Rest

Freitag	2000-2020	Einlaufen	OT	Alle
05.12.2025	2020-2140	Burner Games	OT	Alle

Samstag	<b>Papiersammlung - OBLIGATORISCH!</b>		F. Albrecht	
06.12.2025	Treffpunkt: Parkplatz Grampen			

Dienstag	2000-2020	Einlaufen	VOT	Alle
09.12.2025	2020-2120	Barren	S. Marty / S. Müller	LA/Rest
		Grundlagentraining Geräte	VOT	Getu
		Weitsprung	Ch. Roost	LA/Rest
	2120-2140	Spiel	Ch. Roost	LA/Rest

Freitag	1930-2030	Freiwilliger Lauf im Freien	T. Fitzli	freiwi.
12.12.2025	2000-2030	Einlaufen	S. Bosshard	Alle
	2030-2140	Gerätekombination	S. Bosshard / S. Schori	GK
	2030-2120	Laufschule	T. Fitzli	LA/Rest
	2120-2140	Spiel	S. Bosshard	Alle

Dienstag	2000-2030	Einlaufen	S. Bosshard	Alle
16.12.2025	2030-2120	Fitness & Aerobic	S. Bosshard	Alle
	2120-2140	Spiel	S. Bosshard	Alle

Freitag	2000-2030	Spielerisches Einlaufen	S. Haldimann	Alle
19.12.2025	2030-2140	Spielabend	S. Haldimann	Alle

<b>...schöne Weihnachtstferien...</b>				
20.12.2025 - 04.01.2026				

Dienstag	2000-2020	Einlaufen	A. Binderheim	Alle
06.01.2026	2020-2115	Speck-Weg Training	N. Kleynhans	Alle
	2115-2140	Spiel	N. Kleynhans	Alle

Freitag	2000-2020	Einlaufen	VOT	Alle
09.01.2026	2020-2115	Sprint- und Schnellkrafttraining	T. Fitzli	Alle
	2115-2140	Spiel	T. Fitzli	Alle

<b>Leiter, die verhindert sind, suchen selber nach einem Ersatz.</b>				
--	--	--	--	--