

# Trainingsplan Turnverein Bülach

## vom 24. Oktober 2017 bis 9. Januar 2018

Datum	Zeit	Thema/Lektion	Leiter	Wer
<b>Das Training beginnt t jeweils pünktlich um 20.00 Uhr.</b>				
<b>Einzelne Lektionen finden im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitnehmen!</b>				
Dienstag	1930-2030	freiw. Einlaufen im Freien	VOT	
24.10.2017	2000-2030	Einlaufen	S.Bosshard	Alle
	2030-2120	Schaukelringe	O. Egli / D. Wittwer	SR
		Laufschule	VOT	Rest
	2120-2140	Volleyball / Fussball	VOT	Alle
Freitag	2000-2030	Einlaufen	A.Rungger	Alle
27.10.2017	2030-2110	Fitnesscircuit	A.Rungger	Alle
	2110-2140	Basketball / Volleyball	A.Rungger	Alle
Dienstag	2000-2030	Einlaufen	M. Walz	Alle
31.10.2017	2030-2115	Gerätekombination Sprung- und Bodentraining	S. Müller / M. Walz	Getu
		Konditionstraining im Freien	VOT	LA
		Badminton	Y. Bächtold	Rest
	2115-2140	Spiel nach Ansage	VOT	Alle
Freitag	2000-2030	spielerisches Einlaufen	D. Binderheim	Alle
03.11.2017	2030-2140	Spielabend	D. Binderheim	Alle
Dienstag	1930-2030	freiw. Einlaufen im Freien	R. Wülser	
07.11.2017	2000-2140	<b>Gerätekombination Kick-Off / Vorstellung neues Progr. S. Müller / M. Walz</b>		<b>GK</b>
		<b>GK Obligatorisch für Turnende GK</b>		
	2000-2030	Einlaufen im Freien	Ch. Roost	Rest
	2030-2115	Sprungtraining	Ch. Roost	Rest
	2115-2140	Fussball	Ch. Roost	Rest
Freitag	2000-2020	Einlaufen	S. Marty	Alle
10.11.2017	2020-2110	Barren	S. Marty	Getu
		Wurftraining	A. Kern	LA
		Gerätekombination	S. Müller	Getu
	2110-2140	Volleyball / Fussball	A. Kern	Alle
Dienstag	2000-2020	Einlaufen	OT	Alle
14.11.2017	2020-2110	Schaukelringe	O. Egli / D. Wittwer	Getu
		Schnelligkeitstraining	R. Wülser	LA
	2110-2140	Mattenlauf	R. Wülser	Alle
Freitag	1930-2030	freiw. Einlaufen im Freien	D. Rimensberger	
17.11.2017	2000-2030	Einlaufen	A. Keller	Alle
	2030-2115	Kraftcircuit	A. Keller	Alle
	2115-2140	Volleyball / Unihockey	A. Keller	Alle
Dienstag	2000-2020	Einlaufen	Beat Kern	Alle
21.11.2017	2020-2115	Gerätekombination	S. Müller / M. Walz	Getu
		Laufschule	Beat Kern	LA
	2115-2140	Nicht Fussball, Basketball, Volleyball oder Unihockey	Beat Kern	Alle
Freitag	2000-2025	spielerisches Einlaufen	VOT / A. Nauer	Alle
24.11.2017	2025-2140	Spritzigkeitstraining, anschl. Spiel	VOT / A. Nauer	Alle
Dienstag	2000-2025	Einlaufen	VOT	Alle
28.11.2017	2025-2140	Vereinsmeisterschaft 3/17 (2 LA & 1 Getu)	VOT	Alle
	anschl.	Spiel	VOT	Alle

Freitag	1930-2030	freiw. Einlaufen im Freien	Ch. Roost	
01.12.2017	2000-2030	Einlaufen	C. Fröhlich	Alle
	2030-2115	Barren	S. Marty	Getu
		Rumpf und Stabilität	Ch. Roost	Rest
	2115-2140	Volleyball / Basketball	Ch. Roost	Alle

<b>Samstag</b>	<b>1130</b>	<b>Papiersammlung - obligatorisch!</b>	<b>P.Enderli</b>	<b>Alle</b>
<b>02.12.2017</b>		<b>Treffpunkt: Papiercontainer Stadthalle</b>		

Dienstag	2000-2020	Einlaufen	S. Müller	Alle
05.12.2017	2020-2110	Gerätekombination	S. Müller / M. Walz	Getu
		Laufschule	Beat Kern	LA
	2110-2140	Dodgeball	VOT	Alle

Freitag	2000-2020	Einlaufen	S. Stutz	Alle
08.12.2017	2020-2110	Schaukelringe	O. Egli / D. Wittwer	Getu
		Wurftraining	A. Kern	Rest
	2110-2140	Völkerball	Beat Kern	Alle

<b>Sonntag</b>		<b>Silvesterlauf Zürich</b>	<b>VOT</b>	<b>Alle</b>
<b>10.12.2017</b>		<b>nähere Infos folgen!</b>		

Dienstag	1930-2020	freiw. Einlaufen im Freien	L. Wuhrmann	
12.12.2017	2000-2020	Einlaufen	OT	Alle
	2020-2110	Gerätekombination	S. Müller / M. Walz	Getu
		Hügelsprintraining	R. Wülser	LA
		Fachtest	A. Albrecht / R.Fürer	FTA
	2110-2140	Volleyball / Fussball	R. Wülser	Alle

Freitag	2000-2030	Einlaufen	S. Weidmann	Alle
15.12.2017	2030-2115	Fitnessparcour	S. Weidmann	Alle
	2115-2140	Spiel	S. Weidmann	Alle

Dienstag	2000-2020	Einlaufen	S. Bosshard	Alle
19.12.2017	2020-2110	Schaukelringe	O. Egli / D. Wittwer	Getu
		Kraftaufbau	N. Hämmig	Rest
	2110-2140	Spiel	N. Hämmig	Alle

Freitag	2000-2025	spielerisches Einlaufen	S. Hägi	Alle
22.12.2017	2025-2140	Spielabend	S. Hägi	Alle

**... schöne Feiertage und einen guten Rutsch ...**  
**23.12.2017 bis 07.01.2018**

Dienstag	2000-2030	spielerisches Einlaufen	N. Rimensberger	Alle
09.01.2018	2030-2140	Speck-Weg Training	N. Rimensberger	Alle
	anschl.	Spiel	N. Rimensberger	Alle

**Leiter, die verhindert sind, suchen selber nach einem Ersatz.**

**Wichtige Termine:**

24.-26.11.2017	Weihnachtsmarkt / Chlausumzug	Bülach
<b>02.12.2017</b>	<b>2. Papiersammlung 2017</b>	<b>Stadthalle, Bülach</b>
10.12.2017	Silvesterlauf	Zürich
13.01.2018	Funktionärenessen, weitere Infos folge	
<b>02.02.2018</b>	<b>Generalversammlung TVB</b>	<b>Rest. Zum Goldenen Kopf</b>

**Ausblick:**

02.-04.03.2018	Skiweekend	
17.03.2018	Osterhasen-Cup	Sihlhölzli
10.05.2018	GLZ LA-Einzel-Staffelmeisterschaften	Dietikon

**02.-03.6.2018**  
**23.-24.6.2018**  
**30.6.-01.07.2018**

**Regionalmeisterschaften**  
**Turnfest Einzel**  
**Turnfest Vereinswettkämpfe**

**Regensdorf**  
**Dinhard**  
**Dinhard**