

Trainingsplan Gerätturnen (m+w) ab 11.9.2023 - 5.7.2024

Sommertrainingsplan (während der Hauptferien 2024) wird reduziert angeboten

Gerätturnen - männlich



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag /Sem
Mittwoch	17:00 -18:30	Sportzentrum Mitte	Gerätturnen ml Aufbaustufe 6 - 10 Jahre	Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Sprungkraft, wettkampf-orientiert	Alex	230,00
Freitag	15:30 -17:00	Turnzentrum			Alex	

Gerätturnen - weiblich und Geräteturnen Mix 5-7 J



Turnzentrum Sportzentrum Mitte

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Montag	15:00 -16:30	Sportzentrum Mitte	Gerätturnen wbl. 2 EH/Wo 6-9 J	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft, Sprungkrafttraining	TGUS mit Sigrid, Laura, Evi, Anna Maria	
Mittwoch	15:00 -16:30	Turnzentrum				

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Dienstag	15:00 -16:30	wie vor	Gerätturnen wbl nur 1 EH/Wo	wie vor	wie vor	

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Montag	15:00 - 17:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Gerätturnen weiblich Aufbaugruppe 6 - 9 J, wett- kampforientiert	Beweglichkeit Kraft Sprungkraft Stretching, Geräte Choreos, wett-kampforientiert	TGUS Trainerteam mit Sigrid, Laura, Evi, Anna Maria	
Mittwoch	15:00 - 17:30					
Freitag	15:00 - 17:00					
Samstag	10:00 - 12:00					

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Donnerstag	15:30 - 16:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Gerätturnen Mix Mä+Bu 5-7 J	Koordination, Spiele, Beweglichkeit, Kraft, Geräte kennenlernen Springen, Rollen,	Sarah, Julia	

TGUS: 0662-84094-11

Email:office@tgus.org

31.08.2023