

# Trainingsplan Gerättturnen (m+w) ab 12.9.2022 - 9.9.2023

Sommertrainingsplan ( während der Hauptferien 2023 ) wird reduziert angeboten

## Gerättturnen - männlich



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag /Sem
Mittwoch	17:00 -18:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	<b>Gerättturnen ml Aufbaustufe 6 - 10 Jahre</b>	Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Sprungkraft, wettkampf-orientiert	Alexander	220,00
Freitag	15:30 -17:00				Alexander	

## Gerättturnen - 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 Turnzentrum	<b>Gerättturnen wbl. 2 EH/Wo 6-9 J</b>	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft, Sprungkrafttraining	TGUS mit Sigrid, Laura, Evi, Anna Maria	
Mittwoch	15:00 -16:30					

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

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Montag	15:00 - 17:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	<b>Gerättturnen weiblich Aufbaugruppe 6 - 9 J, wett- kampforientiert</b>	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	<b>Gerättturnen Mix Mä+Bu 5-7 J</b>	Koordination, Spiele, Beweglichkeit, Kraft, Geräte kennenlernen Springen, Rollen,	Sarah, Julia	

TGUS: 0662-84094-11

Email:office@tgus.org

26.09.2022