

Gerätturnen weiblich ab 1.10.2023 - 5.7.2024

Sommertrainingsplan (während der Hauptferien 2024) wird reduziert angeboten

Gerätturnen - weiblich



Turnzentrum Sportzentrum Mitte

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

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

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	in Arbeit
Mittwoch	15:00 - 17:30					
Freitag	15:00 - 17:00					
Samstag	10:00 - 12:00					

Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	TrainerInnen	Beitrag /Sem
Dienstag	19:00 - 21:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Gerätturnen Damen 15 + (<i>vormals Turn10 Oberstufe wbl</i>)	Geräte, Kraft, Koordination, Beweglichkeit (Turn10 Basis + Oberstufe, Kunst- turnen Allgem. Klasse)	Alex	in Arbeit
Mittwoch	19:00 - 21:30					
Freitag	18:30 - 21:30					
Sonntag	(09:00 -12:00)	ULSZ-Rif			Sondertrain.mi t Alex	

Tel. TGUS : 0662-84094-11

Bürozeiten : Mo 14:00-18:00, Di 09:00-11:00, Do, Fr: 08:00-11:00

Email: tgusbg@gmail.com