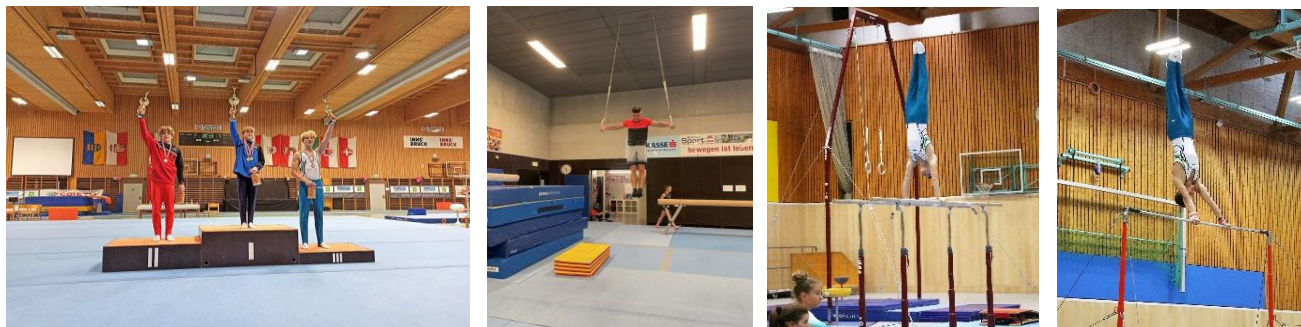


# Trainingsplan Kunstturnen (m+w) ab 12.9.22 - 9.9.23

## Kunstturnen - männlich - mit reduziertem Sommertraining



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem
Mo - Fr	n. Absprache	Turnz. SZM	<b>Kunstturnen männlich ab 12 J</b>	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft-Sprungkrafttraining	Alex	nach Absprache
optional So	n. Absprache	ULSZ Rif				nach Absprache

## Kunstturnen - weiblich - mit reduziertem Sommertraining



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainerin	Beitrag/Sem
Montag	17:00 - 20:00	Sportzentrum Mitte	<b>Kunstturnen weiblich</b>	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft-, Sprung-krafttraining, mit Geräte und Choreographie-training	Antonia, Laura	
Dienstag	17:00 - 19:00	Turnzentrum			Antonia, Patrizia	
Mittwoch	16:30 - 19:30	ULSZ Rif			Svenja	
Donnerstag	16:30 - 19:30	Sportzentrum Mitte			Laura, Svenja, Patrizia	
Samstag	09:00 - 12:00	Turnzentrum			Laura	

Email: [office@tgus.org](mailto:office@tgus.org)

homepage : [jugend.tgus.sportunion.at](http://jugend.tgus.sportunion.at)

Tel. +43 662 84 09 48 - 11