

TGUS - Trainingsplan Kunst-Geräteturnen und Turn10 (m+w) ab 14.9. 26- 13.2.27



Kunstturnen - männlich

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinh	Trainer	Beitrag
Mo	n.Absprache	Di	n. Absprache	Mi	n. Absprache	Turnz. SZM	Kunstturnen	Koordina	Alex	
Do		Fr				ULSZ Rif	männlich ab 12 J	tions,		



Gerätturnen - weiblich Anfänger 6 - 9 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo,	15:00 - 16:30	Mi	15:00 - 16:30			SZM-Turnz	Breitensport - orientiert			

Gerätturnen - weiblich Aufbaugruppe 6 - 9 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo	15:30 - 17:30	Mi,Fr	15:00 - 17:00	Sa	10:00 - 12:00	SZM-Turnz	wettkampforientiert			

Kunstturnen - weiblich ab 9 - 18 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo	17:00 - 20:00	Di	17:00 - 19:00	Mi,Do	16:30 - 19:30	SZM-Turnz	wettkampforientiert		Antonia	
Sa	09:00 - 12:00									

Gerätturnen - weiblich 15 +

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo,	19:00 - 21:30	Fr	18:30 - 21:30			SZM-Turnz	wettkampforientiert		Alex I.	in Arbeit
So	09:00 - 13:00					ULSZ Rif				

Turn10 - weiblich Basisstufe 9 - 12 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Di	16:00-18:30	Do	16:30-19:30			SZM-Turnz	wettkampforientiert			

Turn10 - weiblich Oberstufe 9 - 12 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo	17:00-19:00	Mi	16:45-19:00	Do	16:45-19:00	SZM-Turnz	wettkampforientiert			

Freies Turnen Da + Hr ab ca 15 J, mit Begleitung ab 13 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt		Trainerin	Beitrag
Mo	20:00-21:30	Di	20:00-21:30	Mi	20:00-21:30	SZM-Turnz	Freies Turnen mit und ohne ÜL, 5 Term./Wo			
Do	20:00-21:30	Fr	20:00-21:30							

Email: tgusbg@gmail.com

Tel. +43 662 84 09 48 - 11

homepage : <https://jugend.tgus.sportunion.at>

30.08.2026