

TGUS - Trainingsplan Kunst-Geräteturnen und Turn10 (m+w) ab 16.9. 26 - 13.2.27



Gerätturnen - männlich 6 -11 J ab 30.9.26

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainer
Mi	15:30-17:00	Fr	15:00-16:30			Turnz. SZM		Alex

Kunstturnen männlich auf Anfrage



Gerätturnen - weiblich Anfänger 6 - 9 J

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainerin
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
Mo	16:00 - 18:00	Mi	15:30 - 18:00	Fr	16:00 - 18:30	SZM-Turnz	wettkampforientiert	Ida T., Carina Ö.

Kunstturnen - weiblich ab 9 - 18 J

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

Gerätturnen - ml + wb 15 +

Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainerin	Beitrag
Mo	19:00 - 21:30	Di	19:00 - 21:30	Mi	19:00 - 21:30	SZM-Turnz	wettkampforientiert	Alex I.	
Do	19:00 - 21:30	Fr	18:30-21:30	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	Sebastian	

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 (Do alle 2 Wochen)		

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>

16.09.2026