

Rhönradturnen - Trainingsplan 14.9.26 - 13.2.27



Anfänger u. mäßig Fortgeschr. Mä + Bu ab 8 J - 11 J, 2 EH pro Woche

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Trainingsinhalte</u>	<u>Übungsleiter</u>	<u>Beitrag</u>
Mo, Do	15:30 - 17:00	SZMH. B	Aufwärmen, Spiele, Koordination, Mini-tramp, Turngeräte, Kraft, Beweglichkeit	Selina M., Janka S.	in Arbeit

Jugend u. Fortgeschrittene Mä + Bu ab ca 10 J - 14 J, 2 - 3 EH Woche

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Trainingsinhalte</u>	<u>Übungsleiter</u>	<u>Beitrag</u>
Mo	17:00 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Sprungkraft, Turngeräte, Koordination, Geradeturnen,	Selina M. Janka, S.	in Arbeit
Do	17:00 - 18:30				
Fr	15:30 - 18:00	SZMH. A	Sprung, Spirale, wettkampforientiert		

Junioren Mä+Bu 14 - 18 J, Elite Da + Hr > 19 J wettkampforient.

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Trainingsinhalte</u>	<u>Übungsleiter</u>	<u>Beitrag</u>
Di + Fr	18:00 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Beweglichkeits- training, Turngerätetraining, Spiele, Koordinationsübungen, Gerade-, Spirale-, Sprungtraining mit dem Rhoenrad, Krafttraining, Stretching, wettkampforientiert	Malena K., Hans P., Tanja St.	in Arbeit
	19:00 - 21.30	SZMH. A+B			
Do	18:30 - 19:00	SZMH. B			
	18:30 - 19:00	SZMH. A+B			
Sa	18:30 - 20:30	ULSZ Rif			
So	17:00 - 20:00	SZMH. A+B			

Roue Cyr Training ab ca 14 J, ab 18.2.26

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Trainingsinhalte</u>	<u>Übungsleiter</u>	<u>Beitrag</u>
Mo	20:00 - 21:30	SZMH. A	Koordinations und Bewegungstraining mit dem Monowheel, Einrad, Cyr	mit Sarah B.	in Arbeit

Hobbygruppe Jugend ab 13 J Mä+Bu, Erw. Da+Hr,

				<u>Trainer</u>	<u>Beitrag</u>
Do	18:30 - 19:00	SZM Halle B	Aufwärmen, Mobilisierung	Sarah B.	in Arbeit
	19:00 - 21:00	SZM H. A + B	Training f. Gerade, Spirale, Sprung		



Internationale Rhönrad - Termine 2026/27

17.10.2026	5 Seen Cup Gilching /Bayern
Okt.2025	20.Sbg. Landesmeisterschaften
31.10./2.11.26	Danish Open Sønderborg /DEN
21.11.2026	15.ÖM, 15.Austrian Open SH Alpenstrasse
22.11.2026	10.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse
13.12.2026	Schauturnen SH Alpenstrasse
Jänner/2027	German Open / GER
März 2027	Breitlicup Buochs/CH 01.03.2027
April2027	Belgian Open / Eupen /BEL
22.05.2027	19.Team WM Salzburg SH Alpenstrasse
Juli 2027	Erasmusprojekt Sønderborg

Bürozeiten :

Mo 14-18, Di 08-12, Do, Fr. 08:00-11:00

email : tgusbg@gmail.com

Tel: Büro: 0662-840948-11

homepage

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

homepage Erwachsene :

<https://erwachsene.tgus.sportunion.at>