

# Rhönradturnen - Trainingsplan 18.2. - 10.7.26




## Anfänger und mäßig Fortgeschrittene Mä + Bu ab 8 J - 11 J, 1 - 2 EH pro Woche

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Übungsleiter
Mo	15:30 - 17:00	SZMH. B	Aufwärmen, Spiele, Koordination, Mini-tramp, Turngeräte, Kraft, Beweglichkeit	Selina M.
Do	15:30 - 17:00			

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

Mo	17:00 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Sprungkraft, Turngeräte, Koordination, Geradeturnen, Sprung, Spirale, wettkampforientiert	Selina M.
Do	17:00 - 18:30			
Fr	16:00 - 18:00	SZMH. A		

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

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.	
	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			

## Neigungsgruppe Jugend ab 15 J Mä+Bu, Erwachsene Da+Hr, B-Kader ab 14 J

Donnerst.	18:30 - 19:00	SZM Halle B	Aufwärmen, Mobilisierung	Sarah B.
	19:00 - 21:00	SZM H. A + B	Training f. Gerade, Spirale, Sprung	



## Internationale Rhönrad - Termine 2026

18./19.1.2026	Baselbietercup Hölstein / SUI
7./8.3.2026	Breitlicup Buochs / SUI
28.03.2026	Belgian Open /Eupen / BEL
29.6./5.7.26	16.Rhönrad WM Göttingen
9./16.8.2026	Erasmusprojekt /Salzburg
21.11.2026	15.Austrian Open SH Alpenstrasse
21.11.2026	15.ÖM Sporthalle Alpenstrasse
22.11.2026	10.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse
13.12.2026	Schauturnen SH Alpenstrasse

## Neu : Roue Cyr Training ab ca 14 J , ab 18.2.26

Montag 20:00 - 21:30, SZM Halle A  
mit Sarah Breitenbaumer



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

TGUS, Büro: 0662-840948-11

email: tgusbg@gmail.com

07.04.2026