

Rhönradturnen - Trainingsplan 30.9.24. - 7.7.25




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

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

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

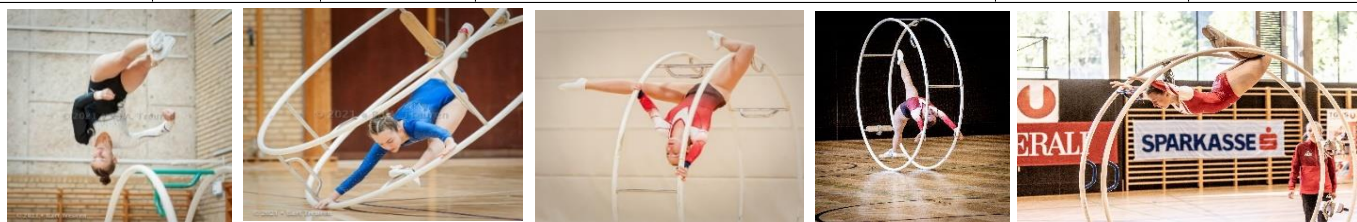
Montag	17:00 - 19:00	SZMH. B	Aufwärmen, Minitramp, Sprungkraft, Turngeräte, Koordination, Geradeturnen, Sprung, Spirale, wettkampforientiert	Selina M.	ausgebucht
Donnerst.	17:00 - 18:30				
Freitag	16:00 - 18:00	SZMH. A			

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			
Donnerst.	18:30 - 19:00	SZMH. B			
	18:30 - 19:00	SZMH. A+B			
Samstag	18:30 - 20:30	ULSZ Rif			
Sonntag	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.	noch Plätze frei
	19:00 - 21:00	SZM H. A + B	Training f. Gerade, Spirale, Sprung		



Internationale Rhönrad - Termine 2024/2025 :

13.10.2024	5 Seen Cup Gilching
09./10.11.24	Dänisch Open , Sønderborg / DEN
23.11.2024	12.Int.Austrian Open, Sbg. SH - Alpenstrasse
24.11.2024	7.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse
19./20.1.25	Baselbietercup Hölstein / SUI
8./9.3.2025	Breitlicup Buochs / SUI
19./20.4.25	Belgian Open /Eupen / BEL
31.05.2025	Team WM 2025, Leipzig

Auftritte und Wettkampftermine : 2024

07.09.2024	Tag des Sports Salzburg, Residenzplatz
21.09.2024	Langer Tag des Sports Wien, Prater
15.12.2024	TGUS Schauturnen SH Alpenstrasse



Herbsttraining 2024

Bürozeiten :
TGUS, Büro:

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

0662-840948-11

email: tgusbg@gmail.com