

# Rhönradturnen - Trainingsplan 8.9.25 - 7.2.26



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

| <u>Tag</u> | <u>Uhrzeit</u> | <u>Halle</u> | <u>Trainingsinhalte</u>                                                       | <u>Übungsleiter</u> |  |
|------------|----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| 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

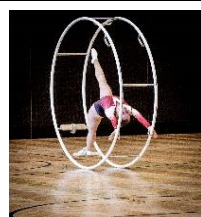
|    |               |         |                                                                                                                 |           |  |
|----|---------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 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 2025:

|              |                                              |
|--------------|----------------------------------------------|
| 06.09.2025   | Tag des Sports Salzburg, Residenzplatz       |
| 20.09.2025   | Langer Tag des Sports Wien, Heldenplatz      |
| 05.10.2025   | 19.Sbg.Landesmeisterchaften , SZM 14 Uhr     |
| 25.10.2025   | 5 Seen Cup Gilching bei München /GER         |
| 1./2.11.2025 | Dänisch Open , Sønderborg / DEN              |
| 22.11.2025   | 14.Int.Austrian Open, Sbg. SH - Alpenstrasse |
| 23.11.2025   | 9.Int. Mozartcup B-Kat., SH Alpenstrasse     |
| 14.12.2025   | Schauturnen SH Alpenstrasse                  |

### Auftritte und Wettkampftermine : 2026

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 18./19.1.2026 | Baselbietercup Hölstein / SUI |
| 14./15.3.2026 | Breitlicup Buochs / SUI       |
| 11./12.4.2026 | Belgian Open /Eupen / BEL     |
| 29.6./5.7.26  | 16.Rhönrad WM Göttingen       |
| 3./8.8.2026   | Erasmusprojekt /Salzburg      |

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

**TGUS, Büro:** 0662-840948-11

**email:** tgusbg@gmail.com

### Neu : Roue Cyr Training ab ca 14 J , ab 8.9.25

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

