

Trainingsplan Turn-10 - Mä + Bu ab 11.9.2023-5.7.2024

Turn - 10 - Mädchen , Basis und Oberstufe



Turn -10 - Mädchen Basisstufe

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	
Dienstag	16:30 - 18:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft- Sprungkrafttraining mit Wettkämpfen	Alex, Veronika, Sebastian	
Donnerstag	17:45 -19:45 (16:45-18:45)				



Turn -10 Mädchen Oberstufe + Basis

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	
Montag	17:00 -19:00	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Beweglichkeits-, Kraft- Sprungkrafttraining, mit Wettkämpfen	Alex, Veronika, Sebastian	
Mittwoch	17:00 -19:00				
Freitag	16:00 -18:00				

Turn -10 - Burschen in Arbeit

