

# Trainingsplan Turn -10 - Mädchen ab 17.9.24 - 7.7.25

## Turn - 10 - Mädchen , Basis und Oberstufe



### Turn -10 - Mädchen Basisstufe 9 - 12 J

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Trainer
Dienstag	16:00 - 18:30	Sportzentrum Mitte	Grundlagen Training Gerätturnen nach Turn10 Programm Turnsport	Julia Kurz / Karina Öhlinger
Donnerstag	16:30 - 19:00	Turnzentrum	Austria, für Fortgeschrittene	



### Turn -10 Mädchen Oberstufe 10 - 16 J

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Trainer
Dienstag	17:00 -19:30	Sportzentrum Mitte	Grundlagen Training Gerätturnen nach Turn10 Programm Turnsport	Sebastian Pöschl / Carina Rettensteiner
Mittwoch	16:45 -19:00	Turnzentrum	Austria für Fortgeschrittene	

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

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

TGUS: Tel.0662-840948-11,

Büro : Mo 14:00 -18:00, Di 09:00 -12:00, Do,Fr 08:00-11:00

17.09.2024

Email: [tgusbg@gmail.com](mailto:tgusbg@gmail.com)