

# Trainingsplan Turn-10 - Mä + Bu ab 12.9.2022-9.9.2023

## Turn - 10 - Mädchen , Basis und Oberstufe



### Turn -10 - Mädchen Basisstufe

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem
Dienstag	16:30 - 18:30	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft- Sprungkrafttraining mit Wettkämpfen	Fanny, Annika	in Arbeit
Donnerstag	16:30 - 18:30				



### Turn -10 Mädchen Oberstufe + Basis

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem
Montag	17:00 -19:00	Sportzentrum Mitte Turnzentrum	Beweglichkeits-, Kraft- Sprungkrafttraining, mit Wettkämpfen	Sebastian, Annica, Anna Maria	in Arbeit
Mittwoch	17:00 -19:00				
Freitag	16:00 -18:30				

### Turn -10 - Burschen in Arbeit

