

Trainingsplan Turn -10 - Mädchen ab 8.9.25 - 7.2.26

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 Turnzentrum	Grundlagen Training Gerätturnen nach Turn10 Programm Turnsport Austria, für Fortgeschrittene	Julia Kurz / Karina Öhlinger
Donnerstag	16:30 - 19:00			



Turn -10 Mädchen Oberstufe 10 - 16 J

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

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

01.09.2025

Email: tgusbg@gmail.com