

Trainingsplan Kunstturnen (m+w) ab 11.9.23 - 5.7.24

Kunstturnen - männlich - mit reduziertem Sommertraining



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem
Mo - Fr	n. Absprache	Turnz. SZM	Kunstturnen männlich ab 12 J	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft-Sprungkrafttraining	Alex	nach Absprache
optional So	n. Absprache	ULSZ Rif				nach Absprache

Kunstturnen - weiblich - mit reduziertem Sommertraining



Tag	Uhrzeit	Halle	Training für	Trainingsinhalt	Trainerin	Beitrag/Sem
Montag	17:00 - 20:00	Sportzentrum Mitte	Kunstturnen weiblich	Koordinations, Beweglichkeits-, Kraft-, Sprung-krafttraining, mit Geräte und Choreographie-training	Antonia, Laura	
Dienstag	17:00 - 19:00	Turnzentrum			Antonia, Patrizia	
Mittwoch	16:30 - 19:30	ULSZ Rif			Svenja	
Donnerstag	16:30 - 19:30	Sportzentrum Mitte			Laura, Svenja, Patrizia	
Samstag	09:00 - 12:00	Turnzentrum			Laura	

Email: tgusb@gmail.com

homepage : jugend.tgus.sportunion.at

Tel. +43 662 84 09 48 - 11