

Trainingsplan Turn -10 - Mädchen ab 1.10.23 - 5.7.24

Turn - 10 - Mädchen , Basis und Oberstufe



Turn -10 - Mädchen Basisstufe 9 - 12 J

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalte	Trainer
Dienstag	16:30 - 18:30	Sportzentrum Mitte	Grundlagen Training Gerätturnen nach Turn10 Programm Turnsport Austria	Julia, Karina
Donnerstag	16:30 - 18:30	Turnzentrum		



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 Austria	Julia, Karina
Mittwoch	17:00 -19:30	Turnzentrum		

TGUS: Tel.0662-840948-11,

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

tgusbg@gmail.com

01.10.2023