

## Trainingsplan 2023-24

### Montag

<i>Halle 1</i>		<i>Halle 2</i>	
<b>15.30 - 16.45</b>	Familieturnen	<b>15.30 - 18.30</b>	Trampolin Leistung <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
<b>17.00 - 18.30</b>	Volleyball weiblich U14+15 <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>17.00 - 18.30</b>	Trampolin Nachwuchs
<b>18.30 - 20.00</b>	Volleyball weiblich U16+18 <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>19.00 - 20.00</b>	Kraft, Kondition und Beweglichkeit
<b>20.00 - 22.00</b>	Volleyball Mixed <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>20.00 - 22.00</b>	Volleyball Damen

### Dienstag

<i>Halle 1</i>		<i>Halle 2</i>	
<b>9.30 - 10.30</b>	Fit am Vormittag	<b>15.30 - 16.30</b>	Turnen Vorschulkinder
<b>16.30 - 18.00</b>	Turnen Volksschulkinder	<b>16.30 - 18.00</b>	Turnen Volksschulkinder
<b>16.30 - 18.00</b>	Turnen Leistung VS <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>16.30 - 18.00</b>	Wettkampftraining Kunstturnen VS <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
<b>18.00 - 19.30</b>	Turnen Jungs, Mädchen ab 10	<b>18.00 - 20.00</b>	Turnen Wettkampftraining <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
<b>19.30 - 21.00</b>	Turnen Jugend u. Erwachsene	<b>19.30 - 20.30</b>	Rücken Fit
<b>20.00 - 21.30</b>	Turnen Erwachsene 50+		

### Mittwoch

<i>Halle 1</i>		<i>Halle 2</i>	
<b>09.30 - 10.30</b>	Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahre	<b>15.15 - 16.45</b>	Trampolin Nachwuchs VS
<b>15.00 - 16.00</b>	Kindergartenkinder-Turnen mit Eltern für 3-4 Jährige	<b>16.45 - 18.15</b>	Trampolin Nachwuchs
<b>16.00 - 17.00</b>	Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	<b>18.00 - 19.30</b>	Trampolin Nachwuchs
<b>18.00 - 19.00</b>	Gymnastik 60+		
<b>19.00 - 20.00</b>	Funktionsgymnastik		

### Donnerstag

<i>Halle 1</i>		<i>Halle 2</i>	
<b>17.00 - 18.30</b>	Volleyball weiblich U14+15 <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>15.30 - 18.30</b>	Trampolin Leistung <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
<b>18.30 - 20.30</b>	Mahabu	<b>17.00 - 18.30</b>	Wettkampftraining Kunstturnen VS <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
		<b>18.00 - 20.00</b>	Turnen Wettkampftraining <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
		<b>18.00 - 20.00</b>	Trampolin Erwachsene

<b>18.30 - 19.45</b> Yoga (Fitnessraum UG)
--

### Freitag

<i>Halle 1</i>		<i>Halle 2</i>	
<b>17.00 - 18.30</b>	Volleyball U13 Anfängertraining	<b>17.00 - 18.30</b>	Volleyball U13 Anfängertraining
<b>18.30 - 20.00</b>	Volleyball weiblich U16+18 <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>	<b>18.00 - 20.30</b>	Trampolin Leistung <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>
<b>20.00 - 22.00</b>	Volleyball Mixed <span style="float: right;">nur auf Einladung</span>		

Der Turnbetrieb startet am 18. September