

Trainingsplan 2023-24

Montag

Halle 1		Halle 2	
15.30 - 16.45	Familieturnen	15.30 - 18.30	Trampolin Leistung nur auf Einladung
17.00 - 18.30	Volleyball weiblich U14+15 nur auf Einladung	17.00 - 18.30	Trampolin Nachwuchs
18.30 - 20.00	Volleyball weiblich U16+18 nur auf Einladung	19.00 - 20.00	Kraft, Kondition und Beweglichkeit
20.00 - 22.00	Volleyball Mixed nur auf Einladung	20.00 - 22.00	Volleyball Damen

Dienstag

Halle 1		Halle 2	
9.30 - 10.30	Fit am Vormittag	15.30 - 16.30	Turnen Vorschulkinder
16.30 - 18.00	Turnen Volksschulkinder	16.30 - 18.00	Turnen Volksschulkinder
16.30 - 18.00	Turnen Leistung VS nur auf Einladung	16.30 - 18.00	Wettkampftraining Kunstturnen VS nur auf Einladung
18.00 - 19.30	Turnen Jungs, Mädchen ab 10	18.00 - 20.00	Turnen Wettkampftraining nur auf Einladung
19.30 - 21.00	Turnen Jugend u. Erwachsene	19.30 - 20.30	Rücken Fit
20.00 - 21.30	Turnen Erwachsene 50+		

Mittwoch

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

Donnerstag

Halle 1		Halle 2	
17.00 - 18.30	Volleyball weiblich U14+15 nur auf Einladung	15.30 - 18.30	Trampolin Leistung nur auf Einladung
18.30 - 20.30	Mahabu	17.00 - 18.30	Wettkampftraining Kunstturnen VS nur auf Einladung
		18.00 - 20.00	Turnen Wettkampftraining nur auf Einladung
		18.00 - 20.00	Trampolin Erwachsene

18.30 - 19.45 Yoga (Fitnessraum UG)

Freitag

Halle 1		Halle 2	
17.00 - 18.30	Volleyball U13 Anfängertraining	17.00 - 18.30	Volleyball U13 Anfängertraining
18.30 - 20.00	Volleyball weiblich U16+18 nur auf Einladung	18.00 - 20.30	Trampolin Leistung nur auf Einladung
20.00 - 22.00	Volleyball Mixed nur auf Einladung		

Der Turnbetrieb startet am 18. September