

# VGT-TURNPLAN 2018/19

## MONTAG

9:00-10:00	Fitgymnastik Erw.
14:00-15:30	Prellball Erw.
15:30-17:30	Gerätturnen Leistung 6-11J.
15:30-17:30	Sportakrobatik Leistung Aufbau
15:30-17:30	Sportakrobatik Jugend II 7-16+J
15:30-17:30	Sportakrobatik Jugend III 7-13J
17:30-19:00	Ballspielstunde 8-15J
19:00-21:00	Fußball Erw.

## DIENSTAG

9:15-10:15	Frisch in den Tag Erw.
15:00-16:00	Eltern-Kind-Turnen 2,5-5J
16:00-17:30	allg. Kinderturnen 6-10J
17:30-19:30	Kunstturnen /Turn10 Leistung ab 10J
17:30-19:30	Jugendturnstunde 10-18J
19:30-20:45	Aerobic/Step/ Bodyworkout Erw.

## MITTWOCH

15:30-17:30	Gerätturnen/Turn10 6-11J Anf.
15:30-17:30	Gerätturnen Leistung 6-11J
17:30-19:30	Sportakrobatik Leistung
17:30-19:30	Sportakrobatik Jugend III 7-13J
19:30-20:30	Fitgymnastik Erw.
20:30-22:00	Parkour/Freerunning ab 14J Fortg.

## DONNERSTAG

9:15-10:15	Wirbelsäulengymnastik Erw.
15:00-16:00	Eltern-Kind-Turnen 2,5-4J
16:00-17:00	Kleinkinderturnen 4-6J
17:00-19:00	Sportakrobatik Jugend II 7-16+J
17:00-19:00	Sportakrobatik Leistung Aufbau
17:30-19:00	Parkour/Freerunning ab 10J Anf.
19:00-20:00	Aerobic/Bodystyling Erw.
20:00-22:00	Volleyball Erw.



## SAMSTAG

8:30-11:30	Sportakrobatik Leistung
9:30-12:30	Sportakrobatik Leistung Aufbau
11:30-14:30	Sportakrobatik Jugend II 7-16+J.
15:30-18:30	Gerätturnen Leistung 6-11J
15:30-19:00	Kunstturnen /Turn 10 Leistung 10-18J

## FREITAG

14:00-15:30	Prellball Erw.
15:00-16:30	Akrobatic Fun ab 6J
15:00-17:00	Sportakrobatik Basic/Kids Cup 6-12J
16:00-19:00	Sportakrobatik Leistung
17:00-19:00	Kunstturnen /Turn 10 Fortg.10-18J
19:00-22:00	Gerätturnen Erw.
19:00-22:00	Parkour/Freerunning ab 14J Fortg.

## SONNTAG

13:00-15:00	Parkour/Freerunning ab 14J Fortg.
15:00-17:00	Parkour/Freerunning ab 14J Anf.
17:00-19:00	Sportakrobatik Basic/Kids Cup 6-12J
17:00-19:00	Sportakrobatik Jugend III 7-13J
19:00-21:00	Volleyball Erw.

## GERÄTTURNEN/TURN10

Ab 6 Jahren können Mädchen hier ihr Können an den verschiedenen Geräten des Turn10 Programms ([www.turn10.at](http://www.turn10.at)) verbessern. Die Stunden finden für unterschiedliche Altersstufen und Können laut Plan statt. Besonders begabte Turnerinnen werden in die Leistungsgruppe eingeladen die drei mal wöchentlich trainiert.

## SPORTAKROBATIK

Der Partner als Gerät ist das Motto dieser wettkampforientierten Trendsportart für Mädchen und Burschen. Für die weniger Ehrgeizigen bzw. Anfänger gibt es die Akrobatik Fun Gruppe. Der Einstieg ist nur im Herbst möglich! Die Einteilung erfolgt je nach Alter, Können und passenden Formationen, nach erfolgtem Schnuppertraining.

## PARKOUR/FREERUNNING

Trendsportart nicht nur für Burschen! Auch Mädels mit turnerischem Vorkönnen sind gerne gesehen. Beim Parkour ist es das Ziel, nur mit Hilfe des eigenen Körpers so effizient und sicher wie möglich von A nach B zu kommen. Beim Freerunning steht die Kreativität der Bewegung im Vordergrund.