



Herbstferien-Training

Montag bis Freitag 15. - 19. Oktober, 18.00 - 19.45 Uhr
jeweils im Kirchacker

Vor allem für die EinzelturnerInnen K1 - K6

Programm

Tag	Einturnen K-Posen	Gerät	Gerät	Gerät	Dehnen
Montag	Rollen	AirTrack	Sprünge	Reck	Markus
Dienstag	Posen	Trampolin	Barren	Boden	Andy
Mittwoch	Kurbet	AirTrack	Ringe	Reck	Karin
Donnerstag	Handstand	Trampolin	Reck	Boden	Cornelia
Freitag	Landung	AirTrack	Ringe	Sprünge	Nadine
Zeit	20 Min.	20 Min.	20 Min	20 Min	10 Min