



TSV Altenmarkt/Alz e.V. - Turnhallentrainingsplan
Winter 2022/2023

gültig vom 10.10.2022 bis zum 16.04.2023

(Die Turnhalle ist bis spätestens 22:30 Uhr von den Abteilungen zu verlassen)

Wochentag	Uhrzeit	Halle	Sportart
Montag	15:30 – 16:30	H, G, K	Leichtathletik Kinder 5-7 Jahre
	16:30 – 17:30	H, G, K	Leichtathletik Schüler:innen ab 8 Jahre
	17:30 – 19:00	H	Fußball (Belegung intern)
	19:00 – 21:00	G, K	Leichtathletik Senioren Gymnastik
	19:00 – 21:00	H	Leichtathletik Fitness-Training mit Mannschaftssport
Dienstag	09:30 – 11:00	G, K	Krafttraining Damen
	15:30 – 16:30	H	Turnen Mutter und Kind
	16:00 – 17:30	G, K	Gerätturnen (bedarfswise)
	16:30 – 18:00	H	Bewegungskünste
	16:30 – 18:00	H	Gerätturnen Mädchen 1 (ab 6 Jahre)
	17:30 – 19:30	G, K	Taekwondo / Selbstverteidigung
	18:00 – 19:30	H	Gerätturnen Mädchen 2
	19:30 – 21:00	H	Turnen Fit 40+
Mittwoch	15:45 – 17:15	H	Fußball (Belegung intern)
	16:30 – 18:00	G, K	Leichtathletik Athletiktraining
	17:15 – 18:30	H	Fußball (Belegung intern)
	18:30 – 20:00	H	Fußball (Belegung intern)
	20:00 – 22:00	H	Faustball
Donnerstag	09:30 – 11:00	G, K	Krafttraining Damen
	15:00 – 18:00	G, K	Tennis Jugend
	15:30 – 18:30	H	Tennis Jugend
	18:00 – 19:30	G, K	Tischtennis Jugend
	18:30 – 20:00	H	Aerobic
	19:30 – 22:00	G, K	Tischtennis Herren
	20:00 – 22:00	H	Badminton
Freitag	15:00 – 16:15	H	Fußball (Belegung intern)
	16:15 – 17:30	H	Fußball (Belegung intern)
	17:00 – 18:00	G, K	Krafttraining Damen
	17:30 – 18:45	H	Fußball (Belegung intern)
	18:00 – 20:00	G, K	Taekwondo / Selbstverteidigung
	18:45 – 20:15	H	Fußball Herren
	20:00 – 22:00	G, K	Tischtennis Herren (Taekwondo)
	20:15 – 22:00	H	Fußball AH (Badminton)

Samstag	09:00 – 14:00 14:00 – 17:00	H H	<p>Tennis Juniorinnen und Junioren Badminton</p> <p>Vorrangige Belegung am Samstag hat die Gemeinde Altenmarkt a. d. Alz mit ihrem Veranstaltungskalender, außerdem Turniertage des TSV (bitte informieren und absprechen)</p> <p>An folgendem Dienstag kann in der Turnhalle wegen Belegung durch die Gemeinde kein Übungsbetrieb stattfinden: 22.11.2022</p>
---------	--------------------------------	--------	--

Erläuterungen:

H = ganze (ungeteilte) Halle
gr = großer (östlicher) Hallenteil
kl = kleiner (westlicher) Hallenteil
G = Galerie 1. OG
K = Kraftraum 1. OG

letzte Änderung: 28.09.2022, Dietmar Kaltenecker - Technischer Leiter