



# TRAININGSPLAN WINTERSEMESTER 2020/2021

INNSBRUCKER TURNVEREIN 1863 (1849)

Büro: Mo-Fr von 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> 0512/584021 itv@tirol.com

[www.innsbrucker-turnverein.at](http://www.innsbrucker-turnverein.at)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>GROSSE HALLE - I</b>					
16 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup>	<b>Kinderturnen 6 - 9 Jahre</b> 16.50 - 17.45 Lukas Ebner	<b>Kinderturnen 6 - 9 Jahre</b> 16.50 - 17.45 Katharina Tschank		<b>Kinderturnen 6 - 9 Jahre</b> 16.50 - 17.45 Lukas Ebner	<b>Kinderturnen 6 - 9 Jahre</b> 16.50 - 17.45 Katharina Tschank
18 <sup>00</sup> -	<b>Kinderturnen 10 - 15 Jahre</b> 18.00 - 18.55 Lukas Ebner	<b>Kinderturnen 10 - 15 Jahre</b> 18.00 - 18.55 Katharina Tschank	<b>Turn10 6 - 18 Jahre</b> 18.20 - 20.10 Werner Mair	<b>Kinderturnen 10 - 15 Jahre</b> 18.00 - 18.55 Lukas Ebner	<b>Kinderturnen 10 - 15 Jahre</b> 18.00 - 18.55 Katharina Tschank
19 <sup>00</sup> -	<b>Konditionsgymnastik für Fortgeschrittene</b> Damen-Herren 19.10 - 20.05 Tobias Salzmann	<b>Konditionsgymnastik für Anfänger</b> Damen-Herren 19.10 - 20.05 Mag. Robert Mader		<b>Konditionsgymnastik für Fortgeschrittene</b> Damen-Herren 19.10 - 20.05 Tobias Salzmann	<b>Konditionsgymnastik für Anfänger</b> Damen-Herren 19.10 - 20.05 Roland Posch
20 <sup>00</sup> -		<b>Zirkeltraining</b> Damen - Herren 20.20 - 21.25 Martin Hermann	<b>Freies Klettern</b> 20.15 - 22.45 Technikkurs Erwachsene Uli Prader	<b>Freies Klettern</b> 20.15 - 22.45 Anfängerkurs Erwachsene Sofia Muigg	

	<b>KLEINE HALLE - II</b>				
VORMITTAG 9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	<b>Pilates Props</b> 9.00 - 9.55 Zoi Zormpa				
16 <sup>00</sup> -	<b>Rhythmische Gymnastik</b> 5 - 18 Jahre 15.00 - 16.30 Monika Gremer	<b>Musikgymnastik f. Junggebliebene</b> 16.00 - 16.55 Conny Eisenmeyer		<b>Contrology Bodyweight Bootcamp</b> Damen - Herren 16.00 - 16.55 Zoi Zormpa	<b>Rhythmische Gymnastik</b> 5 - 18 Jahre 15.00 - 16.30 Monika Gremer
17 <sup>00</sup> -	<b>Bodystyling</b> Damen - Herren 17.00 - 17.55 Nina Anselm-Dlouhy	<b>Kinderturnen 3 - 5 Jahre</b> 17.10 - 18.05 Stefanie Tiefengraber	<b>BACK-UP Rückenfit &amp; Körperkraft</b> 17.00 - 17.55 Manuela Pfohl	<b>NEU! Power Bodyworkout</b> Damen - Herren 17.10 - 18.05 Christine Gruber	<b>Kinderturnen 3 - 5 Jahre</b> 17.10 - 18.05 Stefanie Tiefengraber
18 <sup>00</sup> -	<b>Turn10 6 - 18 Jahre</b> 18.20 - 20.20 Werner Mair	<b>NEU! Intervalltraining mit dem Step</b> Damen - Herren 18.30-20.00 Rita Leitner	<b>Pilates-Class Workout</b> Damen - Herren 18.10 - 19.05 Manuela Pfohl	<b>Turn10 6 - 18 Jahre</b> 18.20 - 20.20 Werner Mair	<b>Ashtanga Vinyasa Yoga</b>  18.20 - 19.45 Nathalie Andrée Hosp  (ab Oktober 10 Termine)
19 <sup>00</sup> -			<b>Ausdauer &amp; Ganz- körpertraining</b> Damen - Herren 19.30 - 20.25 Conny Eisenmeyer		
20 <sup>00</sup> -		<b>Geräteturnen Erwachsene</b> Damen-Herren 20.15 - 21.45 Mag. Robert Mader			<b>Geräteturnen Erwachsene</b> Damen-Herren 20.15 - 21.45 Mag. Robert Mader

<b>Turn 10 geschlossene Gruppe</b>	<b>Kinder</b>	<b>Erwachsene</b>	<b>Klettern</b>	einzelne Kursbuchung 10 Termine, nicht beim Semesterausweis enthalten
--	---------------	-------------------	-----------------	--

Online buchbar auf [www.innsbrucker-turnverein.at](http://www.innsbrucker-turnverein.at)