



TRAININGSPLAN WINTERSEMESTER 2020/2021

INNSBRUCKER TURNVEREIN 1863 (1849)

Büro: Mo-Fr von 9⁰⁰ - 12⁰⁰ 0512/584021 itv@tirol.com

www.innsbrucker-turnverein.at



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

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

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

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at