

TRAININGSPLAN WINTERSEMESTER 2021 / 2022

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					
vor 17 ⁰⁰	diverse Kinder-Kletterkurse				
17 ⁰⁰	Kinderturnen 6 - 9 Jahre 17.00 - 17.55 Lukas Ebner	Kinderturnen 6 - 9 Jahre 17.00 - 17.55 Katharina Tschank	↑ Kinder-Kletterkurse	Kinderturnen 6 - 9 Jahre 17.00 - 17.55 Lukas Ebner	Kinderturnen 6 - 9 Jahre 17.00 - 17.55 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 - 20.20 Werner Mair	Kinderturnen 10 - 15 Jahre 18.00 - 18.55 Lukas Ebner	Kinderturnen 10 - 15 Jahre 18.00 - 18.55 Katharina Tschank
19 ⁰⁰ -	Konditionstraining 19.05 - 20.00 Tobias Salzmann	Funktionssgymnastik 19.05 - 20.00 Mag. Robert Mader		Konditionstraining 19.05 - 20.00 Tobias Salzmann	Konditionsgymnastik 19.05 - 20.00 Roland Posch
20 ⁰⁰ -		Zirkeltraining Damen - Herren 20.05 - 21.20 Martin Hermann	Freies Klettern 20.15 - 22.45 Technikkurs Erwachsene: U.Prader Oktober - ca. Ostern	Freies Klettern 20.15 - 22.45 Anfängerkurs Erwachsene P.Mühlburger Oktober - ca. Ostern	

	KLEINE HALLE - II				
VOR-MITTAG 9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Pilates Props 9.00 - 9.55 Zoi Zormpa	Morgen-Yoga 08:00 - 08:50 Nathalie Andrée Hosp (10 Termine)			
16 ⁰⁰ -	Rhythmische Gymnastik 5 - 18 Jahre 15.00 - 16.30 Monika Gremer	Musikgymnastik 16.00 - 16.55 Conny Eisenmeyer	Faszientraining noch offen 16:00 - 16.55	Contrology Bodyweight Bootcamp 16.00 - 16.55 Zoi Zormpa	Rhythmische Gymnastik 5 - 18 Jahre 15.00 - 16.30 Monika Gremer
17 ⁰⁰ -	Bodystyling 17.00 - 17.55 Gruber Chistine	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55 Stefanie Tiefengraber	BACK-Up Rückenfit & Körperkraft 17.00 - 17.55 Manuela Pfohl	Faszientraining noch offen 17:00 - 17.55	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55 Stefanie Tiefengraber
18 ⁰⁰ -	Turn10 6 - 18 Jahre 18.00 - 20.00 Werner Mair	Intervalltraining 18.30 - 20.00 Rita Leitner	Pilates-Class Workout Damen - Herren 18.00 - 19.15 Manuela Pfohl	Turn10 6 - 18 Jahre 18.00 - 20.00 Wermer Mair	
19 ⁰⁰ -					
20 ⁰⁰ -	Yoga 20.10 Uhr bis 21.25 Nathalie Andrée Hosp (10 Termine) zusätzl. Kursbeitrag	Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader			Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader
	Turn 10 geschlossene Gruppe	Kinder	Erwachsene	Klettern	Kurs 10 Termine: mit ITV-Ausweis ermäßigt

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at