

TRAININGSPLAN WINTER-SEMESTER 2023/2024

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 siehe www.innsbrucker-turnverein.at				
17 ⁰⁰	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00- 18.15	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00- 18.15	↑ Kinder- Kletterkurse	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00- 18.15	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00- 18.15
18 ⁰⁰ -	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 19.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 19.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Zusatztraining Kinder- & Jugendturnen 18.00 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 19.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 19.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle
19 ⁰⁰ -	Konditions- training 19.05 - 20.00 Jasmin Weiß	Funktions- gymnastik 19.05 - 20.00 Mag. Robert Mader		Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 19.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	
20 ⁰⁰ -		Zirkel- training 20.05 - 21.20 Martin Hermann	Klettern Erwachsene Technikkurs 20.15 - 22.15 Oktober - ca. Ostern	Klettern Erwachsene Grundkurs 20.15 - 22.15 Oktober - ca. Ostern	

KLEINE HALLE - II					
VOR- MITTAG					Rückengymnastik 8.30 - 9.30 Power-Hour 9.45 - 10.45 Charly Verdoes
16 ⁰⁰ -	Rhythmische Gymnastik 5 - 18 Jahre 15.00 - 15.55 (Gruppe 1) 16.00 - 16.55 (Gruppe 2)	Musik- gymnastik 16.00 - 16.55 Conny Eisenmeyer	Leistungszentrum bis 17 Uhr	extern belegt	Eltern-Kind- Turnen 2 - 4 Jahre 15:30 - 16.30 Kurs - 8 Termine
17 ⁰⁰ -	Bodystyling Power Bodyworkout 17.00 - 17.55 Gruber Christine	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55	Zusatztraining Kinder- & Jugendturnen Hallendoppelbelegung kleine + große Halle		Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55
18 ⁰⁰ -	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Ganzkörpertraining Einsteiger & LFS 18.00 - 18.55 Göggel Fabian	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 (parallel zu großer Halle)
19 ⁰⁰ -	(parallel zu großer Halle)	(parallel zu großer Halle)	Ganzkörpertraining Einsteiger & LFS 19.00 - 19.55 Göggel Fabian	(parallel zu großer Halle)	Konditions- gymnastik 19.05 - 20.00 Jasmin Weiß
20 ⁰⁰ -		Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader			Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader
	Kinder turnen Kinder RG	Erwachsene	Klettern	LZ Leistungszentrum	

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at