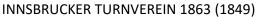
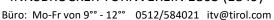
## TRAININGSPLAN WINTER-SEMESTER 2025/26 (Änderungen vorbehalten)









Geräteturnen

**Erwachsene** 20.15 - 22.00

Mag. Robert Mader

Klettern

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	GROSSE HALLE - I				
vor 17°°	diverse Kinder-Kletterkurse siehe www.innsbrucker-turnverein.at				
17°°	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 <sup>00</sup> -	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Zusatztraining Kinder- & Jugendrturnen	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	
19 <sup>00</sup> -	Konditions- training	Funktions- gymnastik 19.05 - 20.00	18.00 - 20.00  Hallendoppelbelegung	Konditions- training 19.05 - 20:00	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung
20 00 -	Verena Fleischer	Mag. Robert Mader  Zirkeltraining 20.05 - 21.20 Martin Hermann	Klettern Erwachsene Technikkurs 20.15 - 22.15 3 Kursblöcke je 10 Termine	Verena Fleischer  Klettern  Erwachsene  Grundkurs  20.15 - 22.15  3 Kursblöcke je 10 Termine	kleine + große Halle
VOR- MITTAG			KLEINE HALLE - II		Rückengymnastik 8.30 - 9.30 Power-Hour 9.45 - 10.45 Charley Verdoes
16 ºº -	Rhythmische	Musik- gymnastik 16.00 - 16.55 Conny Eisenmeyer	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre 16.30- 17.20 Franziska Gutmann		Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre 16.00- 16.50 Franziska Gutmann
17 <sup>00</sup> -	Bodystyling Ganzkörpertraining 17.00 - 17.55 Jil Jaumann	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55			Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55
18 <sup>00</sup> -	HIIT & Core Power-Workout 18.00 - 18.55 Jil Jaumann	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Zusatztraining Wettkampf- gruppe	ZUMBA 18:00 - 18:55 Verna Fleischer	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 (parallel zu großer Halle)
19 <sup>00</sup> -	Kinderturnen ab 9+ Jahre	(parallel zu großer Halle)	17.30 - 20 Uhr  Hallendoppelbelegung kleine + große Halle		Konditions- gymnastik 19.05 - 20.00

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at

**Erwachsene** 

Geräteturnen

**Erwachsene** 

20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader

Kinder turnen

**Kinder RG** 

(parallel zu großer Halle)

20 00 -