

TRAININGSPLAN WINTER-SEMESTER 2025/26 (Änderungen vorbehalten)



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 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	Zusatztraining Kinder- & Jugendturnen 18.00 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>
19 ⁰⁰ -	Konditions- training 19.05 - 20.00 Verena Fleischer	Funktions- gymnastik 19.05 - 20.00 Mag. Robert Mader		Konditions- training 19.05 - 20.00 Verena Fleischer	
20 ⁰⁰ -		Zirkeltraining 20.05 - 21.20 Martin Hermann	Klettern Erwachsene Technikkurs 20.15 - 22.15 3 Kursblöcke je 10 Termine	Klettern Erwachsene Grundkurs 20.15 - 22.15 3 Kursblöcke je 10 Termine	

	KLEINE HALLE - II				
VOR- MITTAG					Rückengymnastik 8.30 - 9.30 Power-Hour 9.45 - 10.45 Charley 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	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 ⁰⁰ -	Bodystyling Ganzkörpertraining 17.00 - 17.55 Jil Jaumann	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55	Zusatztraining Wettkampf- gruppe 17.30 - 20 Uhr <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>		Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55
18 ⁰⁰ -	HIIT & Core Power-Workout 18.00 - 18.55 Jil Jaumann	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00		ZUMBA 18:00 - 18:55 Verna Fleischer	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>(parallel zu großer Halle)</i>
19 ⁰⁰ -	Kinderturnen ab 9+ Jahre	<i>(parallel zu großer Halle)</i>			Konditions- gymnastik 19.05 - 20.00
20 ⁰⁰ -	<i>(parallel zu großer Halle)</i>	Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader			Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader
		Kinder turnen Kinder RG	Erwachsene	Klettern	

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at