

TRAININGSPLAN SOMMER-SEMESTER 2026 (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 Montag - Freitag siehe www.innsbrucker-turnverein.at				
17 ⁰⁰	Bodystyling Ganzkörpertraining 17.00 - 17.55 Jil Jaumann	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00 - 18.15	↑ Kinder-Kletterkurse		Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00 - 18.15
18 ⁰⁰ -	HIIT & Core Power-Workout 18.00 - 18.55 Jil Jaumann	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle			
19 ⁰⁰ -	Konditions- training (inkl. Pilates Terminen) 19.05 - 20:00 Verena Fleischer	Funktions- gymnastik 19.05 - 20.00 Mag. Robert Mader	18.00 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	ZUMBA 18:00 - 18:55 Verna Fleischer Konditions- training (inkl. Pilates Terminen) 19.05 - 20:00 Verena Fleischer	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 Hallendoppelbelegung kleine + große Halle
20 ⁰⁰ -	YOGA 20.00 - 21.00 Iris Hochreiter	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	extern belegt				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	extern belegt		Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre Gruppe 1 15.00 - 15.50 Gruppe 2 15.50 - 16.40
17 ⁰⁰ -	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00 - 18.15	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55	Zusatztraining Wettkampf- gruppe 17.30 - 20 Uhr Hallendoppelbelegung kleine + große Halle	Kinderturnen 6 - 8 Jahre 17.00 - 18.15	Kinderturnen 4 - 5 Jahre 17.00 - 17.55
18 ⁰⁰ -	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 (parallel zu großer Halle)	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00		Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 (parallel zu großer Halle)
19 ⁰⁰ -					Konditions- training 19.05 - 20:00 Mag. Robert Mader
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	

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at