

TRAININGSPLAN WINTER-SEMESTER 2026/27 (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 Ansgar Sonnen	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 Ansgar Sonnen	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 Ansgar Sonnen	Funktions- gymnastik 19.05 - 20.00 Mag. Robert Mader	18.00 - 20.00 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	ZUMBA 18:00 - 18:55 Verna Fleischer Konditions- training (inkl. Pilates Terminen) 19.05 - 20:00 Verena Fleischer	
20 ⁰⁰ -	YOGA 20.00 - 21.00 Silvia Eller	Zirkeltraining 20.05 - 21.20 Martin Hermann		Klettern Erwachsene 3 Kursblöcke je 10 Termine	

	KLEINE HALLE - II				
VOR- MITTAG	extern belegt				Rückengymnastik 9.00 - 10.00 Power-Hour 10.15 - 11.15 Charley Verdoes
16 ⁰⁰ -	Rhythmische Gymnastik 5 - 18 Jahre 16.00 - 16.55	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 <i>Hallendoppelbelegung kleine + große Halle</i>	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	Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>(parallel zu großer Halle)</i>		Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00 <i>(parallel zu großer Halle)</i>	
19 ⁰⁰ -				Kinderturnen ab 9+ Jahre 18.15 - 20.00	Konditions- training 19.05 - 20:00 Mag. Robert Mader
20 ⁰⁰ -	SALSA-Kurs*) Fortgeschritten 20 - 21 Uhr Anfänger 21 - 22 Uhr	Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader			Geräteturnen Erwachsene 20.15 - 22.00 Mag. Robert Mader
*) Kurs 6 Termine € 48,-		Kinder turnen Kinder RG	Erwachsene	Klettern	

Online buchbar auf www.innsbrucker-turnverein.at