



Turnerschaft Lustenau

Trainingsplan 2018/2019

Trainingsbeginn für alle Gruppen: ab Montag, 17.09.2018
Bitte um Voranmeldung bei den jeweiligen LeiterInnen.

Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Sabine Bösch, Tel. 0664 1411449 - ACHTUNG! Nur noch wenige Restplätze!

| | | | |
|------|-------------|-------------------|-------------------------------|
| Elki | Montag, | 09:20 – 10:20 Uhr | Sabine Bösch |
| Elki | Montag, | 10:20 – 11:20 Uhr | Sabine Bösch |
| Elki | Dienstag, | 09:15 – 10:15 Uhr | Nikolina Hofer |
| Elki | Mittwoch, | 09:15 – 10:15 Uhr | Sabine Giselbrecht & Eva Dönz |
| Elki | Mittwoch, | 10:15 – 11:15 Uhr | Sabine Giselbrecht & Eva Dönz |
| Elki | Donnerstag, | 09:15 – 10:15 Uhr | Jennifer Hämmerle |
| Elki | Donnerstag, | 10:15 – 11:15 Uhr | Ulrike Mitter-König |

Mut tut gut (3-6 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Karin Hagen-Holzer, Tel. 0650 7789019

| | | |
|-------------|---------|-------------------|
| Mut tut gut | Montag, | 14:00 – 15:00 Uhr |
|-------------|---------|-------------------|

Kinderturnen weiblich (3-6 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Monika Sedlmayr, Tel. 0699 17251356

| | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| Kinderturnen | Mittwoch, | 14:00 – 15:30 Uhr |
|--------------|-----------|-------------------|

Turnerinnen

Turnhalle Widum

Anmeldungen: Nikola Matera Tel. 0042 0603261492 - Neueinsteigerinnen: Jahrgang 2012 & 2013

| | | |
|-------------|-------------|-------------------|
| Turnerinnen | Montag, | 17:00 – 19:00 Uhr |
| | Donnerstag, | 17:00 – 19:00 Uhr |

Turn10 weiblich

Turnhalle Widum

Leitung: Cornelia Felder, Tel. 0699 17784534 - ACHTUNG! Alle Plätze sind belegt!

| | | |
|------------------|-----------|-------------------|
| Ab Jg. 2012 | Mittwoch, | 15:30 – 17:30 Uhr |
| Fortgeschrittene | Mittwoch, | 17:15 – 19:15 Uhr |

Turner

Turnhalle Widum

Leitung: Heinz Fleps, Tel. 0664 60149603 - Neueinsteiger: Jahrgang 2012 & 2013

| | | |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| Nachwuchs ab 5 Jahren | Dienstag, | 17:30 – 19:30 Uhr |
| | Donnerstag, | 15:30 – 17:15 Uhr |
| | Freitag; | 16:30 – 19:30 Uhr |

TEAM-TURNEN

Turnhalle Widum

Leitung: Franziska Fitz, Tel. 0699 13216351

| | | | |
|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Schüler weiblich/ männlich ab Jg. 2009 | Montag, Freitag, | 17:00 – 19:00 Uhr 14:00 – 16:30 Uhr | Susette Bonetti, Tel. 0650 6538983 Lisa Hämmerle, Tel. 0664 1641445 |
| Jugend | Montag, Mittwoch, Samstag, | 19:00 – 21:00 Uhr 19:15 – 21:15 Uhr 09:00 – 12:00 Uhr | |

Leichtathletik

Parkstadion / MS Hasenfeld

Leitung: Hans Frei, Tel. 0650 5577911

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Jg. 2010/2011/2012 | Mittwoch, | 17:00 – 18:00 Uhr | Sandra Riedmann, Tel. 0699 11012157 |
| Jg. 2008/2009/2010 | Montag, Mittwoch, | 17:30 – 19:00 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr | Yvonne Pal, Tel. 0699 10707685 |
| Jg. 2004/2005/ 2006/2007 | Montag, Freitag, | 17:30 – 19:30 Uhr 17:30 – 19:30 Uhr | Sonja Weder, Tel. 0041 717401731 |
| Jg. 2001/2002/ 2003/2004/2005 | Montag, Mittwoch, Freitag, | 18:30 – 20:30 Uhr 18:30 – 20:30 Uhr 18:30 – 20:30 Uhr | Bernd Marent, Tel. 0664 3230992 |
| Jg. 2001 und älter | Montag, Mittwoch, Freitag, | 17:30 – 19:30 Uhr 17:30 – 19:30 Uhr 17:30 – 19:30 Uhr | Hans Frei, Tel. 0650 5577911 |

Zumba®

Turnhalle Widum

Leitung: Melanie Hammerer, Tel. 0676 9361976

| | | | |
|---------------|------------------------|----------------------------------------|--|
| Zumba Fitness | Montag, Donnerstag, | 08:15 – 09:15 Uhr 19:05 – 20:05 Uhr | |
|---------------|------------------------|----------------------------------------|--|

Frauenturnen

VS Rheindorf

Anfragen: Monika Sedlmayr, Tel. 0699 17251356

| | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------|----------------|
| Funktionelles Ganzkörpertraining | Montag, | 19:30 – 20:30 Uhr | Manuela Bösch |
| Jazz-Dance | Montag, | 20:30 – 21:30 Uhr | Andrea Bechter |

Frauenturnen

HAK-Turnhalle

Leitung: Silvia Tschernernjak

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|--|
| Fit von Kopf bis Fuß Ganzkörpertraining gesund und effektiv | Dienstag, | 19:30 – 21:00 Uhr | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|--|

Männerriege

Turnhalle Widum

Leitung: Peter Hämmerle

| | | | |
|----------|-----------|-------------------|--|
| Training | Dienstag, | 19:45 – 21:30 Uhr | |
|----------|-----------|-------------------|--|



GeneralAgentur Hartmann & Partner
Tropiano Marco, Versicherungsagent
Mobil: 0664/544 17 95
marco.tropiano@uniqa.at



Raiffeisenbank
Im Rheintal

