



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,	17:15 – 19:15 Uhr
	Donnerstag,	15:30 – 17:15 Uhr
	Freitag,	17:15 – 19:15 Uhr

TEAM-TURNEN

Turnhalle Widum

Leitung: Franziska Fitz, Tel. 0699 13216351

Schüler weiblich/ männlich ab Jg. 2009	Montag,	17:00 – 19:00 Uhr	Susette Bonetti, Tel. 0650 6538983 Lisa Hämmerle, Tel. 0664 1641445
	Freitag,	14:00 – 16:30 Uhr	
Jugend	Montag,	19:00 – 21:00 Uhr	
	Mittwoch,	19:15 – 21:15 Uhr	
	Samstag,	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,	17:30 – 19:00 Uhr	Yvonne Pal, Tel. 0699 10707685
	Mittwoch,	17:30 – 19:00 Uhr	
Jg. 2004/2005/ 2006/2007	Montag,	17:30 – 19:30 Uhr	Sonja Weder, Tel. 0041 717401731
	Freitag,	17:30 – 19:30 Uhr	
Jg. 2001/2002/ 2003/2004/2005	Montag,	18:30 – 20:30 Uhr	Bernd Marent, Tel. 0664 3230992
	Mittwoch,	18:30 – 20:30 Uhr	
	Freitag,	18:30 – 20:30 Uhr	
Jg. 2001 und älter	Montag,	17:30 – 19:30 Uhr	Hans Frei, Tel. 0650 5577911
	Mittwoch,	17:30 – 19:30 Uhr	
	Freitag,	17:30 – 19:30 Uhr	

Zumba®

Turnhalle Widum

Leitung: Melanie Hammerer, Tel. 0676 9361976

Zumba Fitness	Montag,	08:15 – 09:15 Uhr
	Donnerstag,	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

