



Turnerschaft Lustenau

Trainingsplan 2019/2020

Trainingsbeginn für alle Gruppen: ab Montag, 16.09.2019
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
--------------	-----------	-------------------

Turn10 weiblich

Turnhalle Widum

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

Ab Jg. 2013	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
	Freitag,	17:15 – 19:15 Uhr

Team-Turnen

Turnhalle Widum

Leitung: Susette Bonetti, Tel. 0650 6538983

Schüler w/m ab Jg 2010	Montag,	17:30 – 19:30 Uhr
	Freitag,	14:00 – 17:00 Uhr
	Samstag,	09:00 – 12:00 Uhr

Showturngruppe

Turnhalle Widum

Leitung: Martina Huber, Tel. 0660 4853028 und Franziska Fitz, Tel. 0699 13216351

Ab 16 Jahren Montag, 19:00 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 19:15 – 21:15 Uhr

Leichtathletik

Parkstadion / MS Hasenfeld

Leitung: Hans Frei, Tel. 0650 5577911

Ostern bis Kilbi: für alle Gruppen im Parkstadion

Kilbi bis Ostern: in den unten angeführten Hallen

Jg. 2011/2012/2013	Mittwoch,	17:00 – 18:00 Uhr	MS Hasenfeld Sandra Riedmann, Tel. 0699 11012157
Jg. 2009/2010	Montag, Mittwoch,	17:30 – 19:00 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr	MS Hasenfeld MS Hasenfeld Yvonne Pal, Tel. 0699 10707685
Jg. 2005/2006/ 2007/2008	Montag, Freitag,	18:00 – 19:30 Uhr 18:00 – 20:00 Uhr	MS Hasenfeld LA-Halle Dornbirn Sonja Weder, Tel. 0041 717401731
Jg. 2001/2002/ 2003/2004	Montag, Mittwoch, Freitag,	18:30 – 20:30 Uhr 18:30 – 20:15 Uhr 18:00 – 20:00 Uhr	LA-Halle Dornbirn MS Kirchdorf LA-Halle Dornbirn Bernd Marent, Tel. 0664 3230992
Jg. 2000 und älter	Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag,	17:15 – 19:30 Uhr 17:15 – 19:30 Uhr 17:00 – 19:00 Uhr 10:00 – 12:00 Uhr	MS Kirchdorf MS Kirchdorf LA-Halle Dornbirn Parkstadion Hans Frei, Tel. 0650 5577911

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 (Trainingsbeginn: 23.09.2019)
Jazz-Dance	Montag,	20:30 – 21:30 Uhr	Andrea Bechter

Frauenturnen

HAK-Turnhalle

Leitung: Silvia Tschernernjak

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

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.troplano@uniqa.at



Raiffeisenbank
Im Rheintal

