



Turnerschaft Lustenau

Trainingsplan 2020/2021

Für den Trainingsstart haben wir einen Maßnahmenkatalog zur Vermeidung einer Covid19-Ausbreitung erstellt. Diesen findet ihr auf unserer Homepage, oder ihr könnt auch direkt bei den TrainerInnen nachfragen. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass eine Restverantwortung bei den Eltern bleibt.

Trainingsbeginn für alle Gruppen: ab Montag, 21. September 2020
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	Andrea Franz-Martin
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	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 - Keine Neuaufnahmen!

Ab Jg. 2014	Mittwoch,	15:30 – 17:30 Uhr
Fortgeschrittene	Mittwoch,	17:15 – 19:15 Uhr

Turner

Turnhalle Widum

Leitung: Marcel Isele, Tel. 0650 7714481

Nachwuchs und Turn10	Dienstag,	17:30 – 19:30 Uhr
	Freitag,	17:30 – 19:30 Uhr

Bambini Jg. 2015/16	Freitag,	16:30 – 17:30 Uhr	Pamela Kremmel, Tel. 0676 7824494
---------------------	----------	-------------------	-----------------------------------

Team-Turnen

Turnhalle Widum

Leitung: Susette Bonetti, Tel. 0650 6538983

Schüler w/m ab 10 Jahren	Montag,	17:30 – 19:30 Uhr
	Freitag,	14:00 – 17:00 Uhr
	Samstag,	09:00 – 12:00 Uhr

Showturngruppe und Ganzkörpertraining

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. 2012/2013/ 2014/2015	Montag,	17:00 – 18:00 Uhr	MS Hasenfeld Linda Hagen, Tel. 069917337104
Jg. 2010/2011	Montag,	17:00 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld Franziska Dreher, Linda Hagen
	Mittwoch,	18:00 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld Michal Muxel, Vivienne König
Jg. 2007/2008/2009	Montag,	18:00 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld
	Mittwoch,	18:00 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld Linda Hagen, Tel. 0699 17337104
Jg. 2002/2003/ 2004/2005	Montag,	18:30 – 20:30 Uhr	LA-Halle Dornbirn
	Mittwoch,	18:30 – 20:15 Uhr	MS Kirchdorf
	Freitag,	18:00 – 20:00 Uhr	LA-Halle Dornbirn Bernd Marent, Tel. 0664 3230992
Jg. 2006 und älter	Montag,	17:30 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld
	Mittwoch,	17:30 – 19:30 Uhr	MS Hasenfeld
	Donnerstag,	16:30 – 19:30 Uhr	LA-Halle Dornbirn
	Freitag,	17:00 – 19:00 Uhr	LA-Halle Dornbirn
	Samstag,	10:00 – 12:00 Uhr	Parkstadion
	Samstag,	16:00 – 17:30 Uhr	Parkstadion Hans Frei, Tel. 0650 5577911

Frauenturnen

VS Rheindorf

Anfragen: Monika Sedlmayr, Tel. 0699 17251356

Funktionelles Ganzkörpertraining	Montag,	19:30 – 20:30 Uhr	Manuela Bösch (Trainingsbeginn: 14.09.2020)
Jazz-Dance	Montag,	20:30 – 21:30 Uhr	Andrea Bechter

Frauenturnen

HAK-Turnhalle

Leitung: Silvia Tschemernjak

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

Troplano Marco, Versicherungsagent
Mobil: 0664/544 17 95
marco.troplano@uniqa.at



Marktgemeinde Lustenau



Raiffeisenbank
Im Rheintal

