



Turnerschaft Lustenau

Trainingsplan 2026/2027

Trainingsbeginn für alle Gruppen: ab Montag, 21. September 2026

Anfragen an office@tslustenau.at oder an die jeweiligen Ansprechpersonen.

Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Lisa Hämmerle, Tel. 0664 1641445

ElKi	Dienstag	09:15 - 10:15 Uhr	Lena Neururer, Larissa Kögl
ElKi	Dienstag	10:15 - 11:15 Uhr	Lena-Maria König, Verena Kloser
ElKi	Mittwoch	09:15 - 10:15 Uhr	Lisa Hämmerle, Christina Gelder
ElKi	Donnerstag	09:15 - 10:15 Uhr	Kristin Huber

Mut tut gut (3-6 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Karin Hagen-Holzer, Tel. 0650 7789019

Mut tut gut	Montag	14:15 - 15:15 Uhr
-------------	--------	-------------------

Kinderturnen weiblich (3,5-6 Jahre)

Turnhalle Widum

Leitung: Silvia Blatter, Tel. 0699 10444016

Kinderturnen	Mittwoch	14:00 - 15:30 Uhr
--------------	----------	-------------------

Rhythmische Sportgymnastik

Widum/Campus Rotkreuz

Leitung: Annires Marchetti, Anmeldung: Melissa Rhomberg 0660 1337323

Kinder 3 Jg 2021-2020	Montags und Donnerstags	
Kinder 2 Jg 2019	Montags und Donnerstags	genaue Trainingszeiten folgen
Kinder 1 Jg 2018	Montags und Donnerstags	
WKK 2017/2016	Montags und Donnerstags	

Turn10 weiblich

Turnhalle Widum

Leitung: Lara Hofer | Aufstieg intern aus dem Kinderturnen, derzeit keine Neuaufnahmen möglich

Jg 2016-2020	Mittwoch	15:30 - 17:30 Uhr
	Freitag	13:30 - 15:30 Uhr
Jg 2015 und älter	Mittwoch	17:30 - 19:30 Uhr

Kunstturnerinnen

Turnhalle Widum

Leitung: Johanna Hinteregger | Aufstieg intern aus dem Kinderturnen, derzeit keine Neuaufnahmen möglich

Jg 2017-2019	Montag	15:30 - 17:30 Uhr
bzw 2019-2021	Donnerstag	13:30 - 15:30 Uhr
	Freitag	15:30 - 17:30 Uhr

Turner männlich**Turnhalle Widum**

Leitung: Lothar Isele, Tel. 0664 2418032

ab Jg 2021	Dienstag	15:30 - 17:30 Uhr
Jg 2018 und älter	Freitag	17:30 - 19:30 Uhr

Team-Turnen**Turnhalle Widum**

Leitung: Linda Fitz, Tel. 0680 3258537 - nur für Fortgeschrittene

Elite-Team	Montag	17:30 - 20:00 Uhr	
	Mittwoch	17:30 - 20:00 Uhr	SMS Hohenems Markt
	Samstag	11:00 - 14:30 Uhr	
Junioren-Team	Montag	17:30 - 20:00 Uhr	
	Donnerstag	17:30 - 20:00 Uhr	
	Samstag	09:00 - 11:30 Uhr	
Aufbau (ab JG 2017)	Samstag	09:00 - 11:00 Uhr	

Showturnen und Ganzkörpertraining**Turnhalle Widum**

Leitung: Linda Scheffknecht, Tel. 0664 88534628

ab 16 Jahren	Montag	19:30 - 21:30 Uhr
--------------	--------	-------------------

Leichtathletik**Parkstadion/MS Hasenfeld**

Leitung: Hans Frei, Tel. 0650 5577911

Stadiontraining: Ostern bis Kilbi für alle Gruppen im Parkstadion

Hallentraining: Kilbi bis Ostern für alle Gruppen in den unten angeführten Hallen

Jg. 2018-2021	Montag	17:30 - 18:30 Uhr	MS Hasenfeld
Jg. 2011-2017	Montag	17:30 - 19:00 Uhr	MS Hasenfeld
	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	MS Hasenfeld
Jg. 2009/2010	Montag	17:30 - 19:30 Uhr	MS Hasenfeld
	Dienstag	17:30 - 19:30 Uhr	Parkstadion
	Mittwoch	17:30 - 19:30 Uhr	MS Hasenfeld
	Freitag	17:30 - 19:30 Uhr	LA Halle Dornbirn
Jg. 2009 und älter	Mo-Fr	Abend nach Absprache	
	Samstag	Vormittag nach Absprache	Parkstadion

Frauenturnen**VS Rheindorf**

Anfragen: Monika Sedlmayr, Tel. 0699 17251356

Ganzkörpertraining	Montag	19:30 - 20:30 Uhr	Lara Hofer
Jazzdance	Montag	20:30 - 21:30 Uhr	Andrea Bechter

Männerriege**Turnhalle Widum**

Leitung: Gerd Neururer, Tel. 0699 11886327

Training	Dienstag	19:15 - 21:00 Uhr
----------	----------	-------------------