



## TURNZEITENPLAN 2024/2025

Turnstart: Montag, 16. September 2024

### MONTAG



16:15-18:00

Geräteturnen  
Mädchen  
10-14 Jahre

Turnen auf allen Wettkampfgeräten (Reck, Boden, Schwebebalken, Sprung, Minitrampolin) **Aufnahmestopp!**  
**Abteilungsleitung: Elke Tillmann**



18:00-19:45

Geräteturnen  
Mädchen  
14-18 Jahre

Turnen auf allen Wettkampfgeräten (Reck, Boden, Schwebebalken, Sprung, Minitrampolin) Warteliste!  
**Abteilungsleitung: Astrid Guger**



19:30-20:30

Fit bleiben – Für  
Frauen ab 60

Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft erhalten und verbessern  
**Spiegelraum Jahnturnhalle**  
**Abteilungsleitung: Karin Huemer**



20:00-21:00

Ganzkörperfitness  
für Frauen

Ganzkörper- und Faszientraining mit und ohne Geräte, für jedes Alter; **Abteilungsleitung: Natalia Ademi**

### DIENSTAG



16:00-17:00

Senioren  
Turnerinnen  
Gymnastik

Gymnastik zur Gesunderhaltung, Förderung der Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit  
**Abteilungsleitung: Margot Gruber**



17:00-20:00

Turnen  
Leistungsriege

Intensives Training auf allen Wettkampfgeräten – gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe - nur auf Einladung  
**Abteilungsleitung: Anna Konrad**



16:30-18:20

Tanzen  
Solotraining  
ab 8 Jahre

Training für Solotänzerinnen – Meisterschaftstraining – nur auf Einladung **Spiegelraum Turnhalle**  
**Abteilungsleitung: Mona Lachinger**

18:30-20:00

Tanzen  
Solotraining  
ab 12 Jahre

Training für Solotänzerinnen – Meisterschaftstraining - nur auf Einladung **Volksschule**  
**Abteilungsleitung: Mona Lachinger**



20:00-22:00

Senioren Turner –  
Faustball

Körper und Geist durch Faustball fit halten  
**Abteilungsleitung: Hans Haitchi**

### MITTWOCH



16:00-17:30

Geräteturnen  
Burschen ab  
7 Jahre

Aufwärmübungen zur Lockerung und zum Muskelaufbau. Danach Turnen an den Geräten (Boden, Reck, Barren, Sprung etc).  
**Abteilungsleitung: Carina Wörndle**

17:00-18:45

Geräteturnen  
Burschen –  
Fortgeschrittene  
und Wettkampf

Intensives Training auf allen Wettkampfgeräten – gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe - nur auf Einladung  
**Abteilungsleitung: Carina Wörndle**



17:00-20:00

Starrobatics  
ab 10 Jahre

Tanztraining Showdance  
tänzerisches Warmup, Krafttraining, Bodenakrobatik, Choreographien für Turniere und Auftritte **Schulcampus Vöcklabruck**  
**Abteilungsleitung: Mona Lachinger**  
Warteliste!



19:00-20:20

Functional Fit –  
Ganzkörpertraining  
für Frauen und  
Männer

Effektives, funktionelles Ganzkörper-Intervall und Zirkeltraining für Männer und Frauen (mit eigenem Körpergewicht oder mit Zusatzgeräten)

**Abteilungsleitung: Barbara Leixner**

## DONNERSTAG



16:15-17:15

KIB – Kinder in  
Bewegung  
5-7 Jahre (bis Ende  
1. Kl. VS)

Spielerisches Erlernen der Basiselemente im Turnen, Kennenlernen der Geräte, Rhythmusschulung durch Tänze und Spiele mit Musik; Warteliste!

**Abteilungsleitung: Jutta Stadler**



17:30-18:50

Geräteturnen  
Mädchen  
7-10 Jahre (bis  
Ende VS)

Turnen an allen Wettkampfgeräten (Reck, Boden Sprung, Schwebebalken, Minitrampolin), Vorbereitung auf Wettkämpfe

**Aufnahmestopp!**

**Abteilungsleitung: Marketa Lumpi und Sabine Neudorfer**



19:00-20:00

Fit in den Alltag

Gymnastik, Yoga, Stretching, ... für alle Junggebliebenen ab ca. 60 Jahre, die Spaß an der Bewegung haben

**Abteilungsleitung: Sandra Wiesauer**



20:00-22:00

Strong & Health für  
Männer

Effizientes, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining für Männer, im Anschluss: Faustball

**Abteilungsleitung: Dietmar Parzer**

## FREITAG



14:45-15:45  
und

15:45-16:45

Eltern – Kind -  
Turnen  
3 – 5 Jahre

Laufen, Springen, Balancieren, Rollen in Gerätelandschaften

Warteliste! **Abteilungsleitung: Karin Huemer**



16:45-20:00

Turnen  
Leistungsriege

Intensives Training auf allen Wettkampfgeräten – gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe - nur auf Einladung!

**Abteilungsleitung: Anna Konrad**



18:00-19:30

Geräteturnen  
Burschen –  
Fortgeschrittene  
und Wettkampf

Intensives Training auf allen Wettkampfgeräten – gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe - nur auf Einladung!

**Abteilungsleitung: Carina Wörndle**



19:30-21:30

Auf das Gerät –  
Geräteturnen für  
Erwachsene

Männer und Frauen ab 16 Jahre, die (wieder) mit Spaß an den Wettkampfgeräten turnen möchten

**Abteilungsleitung: Astrid Guger**

## SAMSTAG



13:30-15:00

Parkour  
ab 9 Jahre

Kreativ Hindernisse überwinden

**Abteilungsleitung: Paul Platzer**

Warteliste!

### Wichtige Information:

Insbesondere in den Gruppen für Kinder und Jugendliche stoßen wir an unsere Kapazitätsgrenzen! Bitte daher bei Interesse **unbedingt vorher** eine E-Mail an: **office@turnverein.at** mit Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum des Kindes schicken!

Die Anfrage wird den jeweiligen Verantwortlichen weitergeleitet und verlässlich beantwortet, ob eine Aufnahme möglich ist bzw. ob und wann ein Probetraining stattfinden kann!