

TGUSS - Training - Erwachsene - Sommer

1.Ferienwoche 13.7.- 19.7.2026

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL
Montag 13.7.26	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr	Beate B.
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Pilates, Da+Hr	Vertreter/In erf.
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	20:00	21:30	SZM Halle A	Roue Cyr Training	Sarah B.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentraining, Da+Hr	Thomas W.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.

Dienstag 14.7.26	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid
	10:30	11:45	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Uschi C.M.
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.OG	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	18:30	19:25	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Ingrid K.
	19:30	21:30	SZM, Halle B	Trampolin Erwachsene	Stefan E.
	19:30	21:00	SZM, GymH-EG	SCD Scottish Country Dance	Katrin E.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Alex I.

Mittwoch 15.7.26	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid
	10:15	11:15	SZM, GymH-EG	Pilates workout	Marissa J.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Sebastian P.

Donners- tag 16.7.26	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr	Ursula P.
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.
	17:30	18:55	SZM, MZR-2.OG	Yoga, workout	Ursula P.
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Vitalgymnastik, Da+Hr	Vertreter/In erf.
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönradturnen ab 15 J (Jun +Erw.)	Sarah B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentraining, Da+Hr	Mia P.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Markus K.

Freitag 17.7.26	08:00	09:00	SZM, GymH-EG	Morgengymnastik Da+Hr	Waltraud S.
	09:30	10:30	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Marissa J.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.

Samstag 18.7.26	09:00	12:00	SZM, GymH-EG		
	09:00	12:00	SZM, Halle A		
	09:00	12:00	SZM Halle B		

Sonntag 19.7.26	18:00	19:00	SZM, HalleA+B	Rhönrad Erwachse und Junioren	
	19:00	20:00	SZM, HalleA+B	Rhönrad Erwachse und Junioren	

Sommerprogramm : 75,00 €/2 Monate, beliebig viele Übungseinheiten

Änderungen wg. ÜL-Ausfall sind möglich. Verbindliche Kursfestlegung ist erforderlich. Teilnahme wird von ÜL überprüft.

Vergünstigte Mehrkursabos sind möglich, ebenso spezielle Vereinbarungen bei Schicht-, Wechsel- und Nachtdiensten.

Homepage Erwachsene: <https://erwachsene.tgus.sportunion.at>, Homepage Jugend: <https://jugend.tgus.sportunion.at>

Email: tgusb@tgusbg@gmail.com Tel. 0662-840948-11, Fax-DW-10, Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr

