

TGUSS - Training - Erwachsene - Sommer

5.Ferienwoche 10.8.- 16.8.2026

Tag	von	bis		Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL
Montag 10.8.26	08:45	10:15	Eras- mus- projekt Halle A+B 9- 12 14- 17	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	Saray P
	19:00	20:00		SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.
	19:00	20:00		SZM, GymH-EG	T-Zumba, Da+Hr	Vertreter/In erf.
	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 11.8.26	08:45	10:15	Eras- mus- projekt Halle A+B 9- 12 14- 17	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-2.0G	T-Zumba, Da+Hr	Vertreter/In erf.
	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 Scottisch Country Dance	Katrin E.
	20:00	21:15		SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Alex I.

Mittwoch 12.8.26	08:45	10:15	Eras A+B 9- 12 14- 17	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 13.8.26	08:30	10:00	Eras- mus- projekt Halle A+B 9- 12 14- 17	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr	Ursula P.
	17:00	18:00		SZM, Halle A	Faustball	Peter
	17:30	18:55		SZM, MZR-2.0G	Yoga, workout	Ursula P.
	18:00	19:00		SZM, Halle A	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid
	18:30	21:30		SZM, Halle A+B	Rhönradturnen ab15 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
	20:00	21:15		SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Markus K.

Freitag 14.8.26	08:00	09:00	Eras- A+B 9- 12 14- 17	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 15.8.26	09:00	12:00	Eras- A+B 9- 12 14- 17	Halle A +B	Erasmusprojekt	Malena
	14:00	17:00		Halle A +B	Erasmusprojekt	Malena

Sonntag 16.8.26	16:00	18:00	Erasm.	SZM, HalleA+B	Erasmusprojekt	
	18:00	20:00		SZM, HalleA+B	Erasmusprojekt	

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

