

# TGUSS - Training - Erwachsene - Sommer

## 7.Ferienwoche 24.8.- 30.8.2026

| Tag                      | von   | bis   | Sportzentrum Mitte | Trainingseinheit                 | ÜL          |
|--------------------------|-------|-------|--------------------|----------------------------------|-------------|
| <b>Montag</b><br>24.8.26 | 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                   | 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                   | 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. |

|                            |       |       |                  |                                  |            |
|----------------------------|-------|-------|------------------|----------------------------------|------------|
| <b>Dienstag</b><br>25.8.26 | 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 | 20:00 | 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.    |

|                            |       |       |                  |                                  |                   |
|----------------------------|-------|-------|------------------|----------------------------------|-------------------|
| <b>Mittwoch</b><br>26.8.26 | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG     | Vitalgymnastik, Da+Hr            | Astrid            |
|                            | 10:15 | 11:15 | SZM, GymH-EG     | Pilates workout                  | Vertreter/In erf. |
|                            | 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.      |

|                                    |       |       |                  |                                   |           |
|------------------------------------|-------|-------|------------------|-----------------------------------|-----------|
| <b>Donners-<br/>tag</b><br>27.8.26 | 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             | Astrid    |
|                                    | 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       |
|                                    | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum | Freies Gerätturnen, ab 14 J alle  | Markus K. |

|                           |       |       |                  |                                  |                   |
|---------------------------|-------|-------|------------------|----------------------------------|-------------------|
| <b>Freitag</b><br>28.8.26 | 08:00 | 09:00 | SZM, GymH-EG     | Morgengymnastik Da+Hr            | Waltraud S.       |
|                           | 09:30 | 10:30 | SZM, GymH-EG     | Pilates, Da+Hr                   | Vertreter/In erf. |
|                           | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum | Freies Gerätturnen, ab 14 J alle | Veronika K,       |

|                           |       |       |              |  |  |
|---------------------------|-------|-------|--------------|--|--|
| <b>Samstag</b><br>29.8.26 | 09:00 | 12:00 | SZM, GymH-EG |  |  |
|                           | 09:00 | 12:00 | SZM, Halle A |  |  |
|                           | 09:00 | 12:00 | SZM Halle B  |  |  |

|                           |       |       |               |                               |  |
|---------------------------|-------|-------|---------------|-------------------------------|--|
| <b>Sonntag</b><br>30.8.26 | 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

