

TGUSS - Training - Erwachsene - Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen 14.Sept.2026 bis 13.Februar 2027

Achtung: in den Ferien kein Training in den Schulturnhallen der Stadt

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL	Beginn
Montag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr**	Vertretung	14.09.26
	09:30	10:30	SZM, MZR-2.0G	Rückenfit, Da+Hr	Bianca M.	
	10:15	11:45	SZM, GymH-EG	Qi Gong, Da+Hr	Miriam H.	
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	14.09.26
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Pilates, Da+Hr	Saray P.	
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr**	Vertretung	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.	
	20:00	21:30	SZM Halle A	Roue Cyr , Einradtraining	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.	
	18:30	20:00	Volksschule Aigen	Vitalgymnastik, Da+Hr	Patricia B.	14.09.26

Dienstag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	15.09.26
	10:30	11:45	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Uschi C.M.	
	17:30	18:25	SZM, Halle A	Pilates, Da+Hr	Vertretung	15.09.26
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.0G	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.	
	18:30	19:25	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	
	19:15	21:15	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.	
	18:30	19:45	Volksschule Itzling	Vitalgymnastik, Damen, 50+	Evelyn S	15.09.26

Mittwoch	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.	16.09.26
	10:30	11:30	SZM, GymH-EG	Pilates workout	Marissa J.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	16.09.26
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Sebastian P.	
	18:30	19:45	Volksschule Schallmoos	Latin Dance, Da+Hr	Anna K.	16.09.26
	18:30	19:30	HLA - Annahof	Vitalgymnastik, Da+Hr, +50	Ossi E.	
	18:30	20:00	Volksschule Maxglan 2	Senioren gymnastik Ballspiele	Adolf H.	

Donnerstag	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr	Ursula P.	17.09.26
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	
	17:30	18:55	SZM, MZR-2.0G	Yoga, workout Da+Hr	Ursula P.	17.09.26
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.	
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönradturnen Neigungsgruppe	Sarah B.	
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönradturnen Leistungskader	Malene K.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.	
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentraining Da+Hr	Mia R.	
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Iris H.	
	18:30	19:45	HLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.	17.09.26

Freitag	08:00	09:00	SZM, GymH-EG	Physio Powerflex Da+Hr	Waltraud S.	18.09.26
	09:30	10:30	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Marissa J.	
	17:00	18:00	SZM, MZR-2.0G	Präv. Gymnastik, Da+Hr	Vertretung	18.09.26
	19:30	20:30	SZM, GymH-EG	Latin Dance Floor	Saray P.	
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.	

Sa.	09:00	12:00	SZM, GymH-EG	Showdance alle Kat.	Martine I.	19.09.26
	09:00	12:00	SZM Halle A+B	Rhythm.Gymn und Trampolin	Stefan E.	

So.	17:00	19:00	SZM, Turnzentrum	Leistungstraining	Markus K.	20.09.26
	17:00	20:00	SZM, Halle A+B	Rhönradtraining Kader	Malena K.	

*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 - 5 EH pro Woche und Semester 200,00 €

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, Büro Mo,Di, 08-12, Do,Fr: 08-11Uhr

