

# TGUSS - Training - Erwachsene - Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen Wochenplan 14.Sept.2026 bis 20.Sept. 2026

## Achtung wegen Urlaub und Erkrankungen ergeben sich folgende ÜL Vertretungen

| Tag                | von   | bis   | Sportzentrum Mitte     | Trainingseinheit                 | ÜL              | Beginn     |
|--------------------|-------|-------|------------------------|----------------------------------|-----------------|------------|
| Montag 14.9.26     | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG           | Powergymn., Da+Hr**              | Vertr.Miriam H. | 14.09.26   |
|                    | 09:30 | 10:30 | SZM, MZR-2.OG          | 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**          | Vertr.Saray P.  |            |
|                    | 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 15.9.26   | 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.      |            |
|                    | 18:00 | 19:00 | SZM, MZR-2.OG          | T-Zumba, Da+Hr                   | Juliana E.      | 15.09.26   |
|                    | 18:30 | 19:25 | SZM, GymH-EG           | Funkt. Gymnastik, Da+Hr          | Vertret.Thomas  |            |
|                    | 19:15 | 21:15 | 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.         | 15.09.26   |
|                    | 18:30 | 19:45 | Volksschule Itzling    | Vitalgymnastik, Damen, 50+       | Evelyn S        |            |
| Mittwoch 16.9.26   | 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            | Vertr. Anna N.  | 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   |
|                    | 18:00 | 19:00 | HBLA--Annahof          | Achtung-Vitalgymn., Da+Hr, +50   | Ossi-E.         | ab 23.9.26 |
|                    | 18:30 | 20:00 | Volksschule Maxglan 2  | Seniorengymnastik Ballspiele     | Adolf H.        | 16.09.26   |
| Donnerstag 17.9.26 | 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.OG          | Yoga, workout Da+Hr              | Ursula P.       |            |
|                    | 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     | Malena 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 P.          |            |
|                    | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J alle | Iris H.         | ab 24.9.26 |
|                    | 18:30 | 19:45 | HBLA-Annahof           | Präv.-Rückentraining Da+Hr       | Patricia B.     |            |
| Freitag 18.9.26    | 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.OG          | Präv. Gymnastik, Da+Hr           | Vertret.        | 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.19. 9.26        | 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.20. 9.26        | 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: [tgusb@tgus.at](mailto:tgusb@tgus.at), Tel. 0662-840948-11, Büro Mo,Di, 08-12, Do,Fr: 08-11Uhr

