

TGUSS-Training-Erwachsene-Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadtturnhallen 8.Sept. 2025 bis 7.Feber 2026

Achtung: in den Ferien kein Training in den Schulturnhallen der Stadt und des Bundes

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL
Montag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr	Beate B.
	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.
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Funkt.Gymn+ Pilateselemente, Da+Hr	Vertr.B+W
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	20:00	21:30	SZM, Halle A	Roue Cyr, Einradtraining ab14 J Neu!	Sarah B.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentrain., Core Stabil. 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.
Dienstag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.
	10:30	11:45	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Uschi C.M.
	17:30	18:25	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	i.Arbeit
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.OG	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	Ingrid.H.
	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.
	18:15	19:45	Volksschule Itzling	Vitalgymnastik, Damen, 50+	Evelyn S.
Mittwoch	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.
	10:30	11:30	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.
	18:45	20:00	Volksschule Schallmoos	Latin Dance, Da+Hr	Anna K.
	18:30	19:30	Volksschule Lehen	Vitalgymnastik, Da+Hr, +50	Ossi E.
	18:30	20:00	Volksschule Maxglan 2	Seniorengymnastik Änd.	Adolf H.
Donnerstag	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr, 1 EH 12,00	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	Rhönrad ab14 J,Hobbygruppe Anf.+Fort.	Sarah B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Deep work, Da + Hr	Johanna St.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Alex I.
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.
Freitag	08:00	09:00	SZM, GymH-EG	Physio - powerflex Da+Hr	Waltraud S.
	09:30	10:30	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Marissa J.
	17:00	18:00	SZM, MZR-2.OG	Präv. Gymnastik, Da+Hr	Beate B.
	19:30	20:30	SZM, GymH-EG	Latin Dance Floor (auch f.Lehrlinge)	Saray P.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.
Sa					

*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 - 5 EH pro Woche, Semesterkosten 170,00 €

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

Vergünstigte Mehrkursabos bis 3 EH 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: tgusbj@gmail.com

Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr, Tel.+43 662 840948



02.09.2025