

TGUSS-Training-Erwachsene-Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen, Änderung ab 9.10.2025 bis 7.Februar 2026

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

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL	Beginn
Montag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr	Beate B.	08.09.25
	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.	08.09.25
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Pilates Workshop, Da+Hr	Saray P.	
	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 Da+Hr	Veronika K.	
	18:30	20:00	Volksschule Aigen	Vitalgymnastik, Da+Hr	Patricia B.	08.09.25

Dienstag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	08.09.25
	10:30	11:45	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Uschi C.M.	
	17:30	18:25	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Rebecca N.	08.09.25
	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.	
	19:15	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 Da+Hr	Alex I.	
	18:15	19:45	Volksschule Itzling	Vitalgymnastik, Damen, 50+	Evelyn S.	09.09.25

Mittwoch	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.	08.09.25
	10:30	11:30	SZM, GymH-EG	Pilates workout	Marissa J.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	08.09.25
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr	Sebastian P.	
	18:45	20:00	Volksschule Schallmoos	Latin Dance, Da+Hr	Anna K.	08.09.25
	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	Ursula P.	08.09.25
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	08.09.25
	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	
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönrad ab14 J,Hobbygrup. Anf.+Fort.	Sarah B.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor, Da+Hr	Saray P.	
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Neu für Da+Hr ! Rückenfit mit sensomotor.Wahrnehmungstraining	Theresa P.	23.10.25
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr	Iris H.	
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.	08.09.25

Freitag	08:00	09:00	SZM, GymH-EG	Physio - powerflex Da+Hr	Waltraud S.	08.09.25
	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.	08.09.25
	19:30	20:30	SZM, GymH-EG	Cuban Style, Da+Hr	Saray P.	17.10.25
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr	Veronika K.	08.09.25

Sa	09:00	12:00	SZM, GymH-EG	Showdance alle Kategor.	M.Ike	08.09.25
	09:00	12:00	SZM, Halle A+B	Rhythm.Gymn. und Trampolin	Yana, Stefan	

*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: tgusbg@gmail.com

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



kor.15.9.25