

TGUSS - Training - Erwachsene - Osterferien

im Sportzentrum Mitte 25.März 2024 bis 1.April 2024

Achtung reduziertes Programm in allen Ferien (Weihnachts-, Semester-, Oster-, Sommerferien)

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL	Beitr./Sem
Montag	09:00	10:30	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr	Beate B.	145,00
	10:00	11:00	SZM, MZR-2.0G	Rückenfit, Da+Hr	Bianca M.	90,00
	10:30	11:30	SZM, GymH-EG	Qi Gong, Da+Hr	Miriam H.	120,00
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	45,00
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Pilates, Da+Hr	Beate B.	120,00
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.	120,00
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Zumba, Da+Hr	Juliana E.	145,00
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentraining, Da+Hr	Isabell S.	120,00
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.	1 EH/110,00*
18:30	20:00	Volksschule Aigen	Vitalgymnastik, Da+Hr	Patricia B.	90,00	
Dienstag	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	145,00
	10:30	11:45	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Uschi C.M.	145,00
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.0G	Zumba, Da+Hr	Juliana E.	145,00
	18:00	19:00	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Hannes S.	120,00
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Hannes S.	120,00
	19:30	21:30	SZM, Halle B	Trampolin Erwachsene	Ingrid.H.	
	20:00	21:15	SZM, GymH-EG	SCD Scottish Country Dance	Katrin E.	
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Alex I.	1 EH/110,00*
	18:30	19:45	Volksschule Itzling	Vitalgymnastik, Damen, 50+	Evelin S.	90,00
Mittwoch	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.	145,00
	10:15	11:15	SZM, GymH-EG	Yoga mit Mama und Baby	Anna B.	95,00
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	120,00
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Adriana S.	1 EH/110,00*
	18:45	20:00	Volksschule Schallmoos	TZumba, Da+Hr	Anna K.	95,00
	18:30	19:30	Volksschule Lehen	Vitalgymnastik, Da+Hr, +50	Gssi E.	75,00
	18:30	21:00	Volksschule Maxglan 2	Seniorengymn., Ballspiele	Adolf H.	85,00
Donnerstag	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr, 1 EH 12,00	Ursula P.	145,00
	17:30	18:55	SZM, MZR-2.0G	Yoga, workout	Ursula P.	145,00
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid S.	120,00
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönradturnen Erwachsene	Sarah B.	95,00
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Deep work, Da + Hr	Isabell S.	120,00
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.	145,00
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Markus K.	1 EH/110,00*
	18:30	19:45	VS-Nonntal	Rope Skipping, Roue Cyr ab 28.9.	Ingrid V.	90,00
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.	90,00
18:30	20:00	Mus.-Gymnasium	Power Gymn. ab 22.9.(Da+Hr)	Beate B.	145,00	
Karfreitag	07:45	08:45	SZM, GymH-EG	Morgengymnastik Da+Hr	Isabell S.	145,00
	09:00	10:15	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Bianca M.	145,00
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	
	18:00	19:00	SZM, Halle B	Präv. Gymnastik, Da+Hr	Beate B.	100,00
	19:30	20:30	SZM, GymH-EG	Latin Dance Floor (auch f. Lehrlinge)	Saray P.	125,00/85,00
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.	1 EH/110,00*
	18:30	19:30	Volksschule Itzling	Gymnastik, Ballspiele, Da+Hr	Peter	50,00
	*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 EH pro Woche und Semester 110,00 €, 2 - 5 EH pro Woche und Semester 135,00 €					
Änderungen wg. ÜL-Ausfall sind möglich. Verbindliche Kursfestlegung ist erforderlich. Teilnahme wird von ÜL überprüft.						
Vergünstigte Mehrkursabos sind möglich, ebenso spezielle Vereinbarungen in Einzelfällen 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, Fax-DW-10, Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr						

