

TGUSS - Training Erwachsene - Sportzentrum Mitte und Stadthallen ab 31.Jänner 2022

| Tag | von | bis | SZM, Stadt-Turnhallen | Kurs | ÜL |
|-------------------|-------|-----------------|------------------------------------|---|-------------------|
| Montag | 09:00 | 10:30 | Gymhalle, SZM | Powergymnastik, Da Hr | Beate |
| | 10:30 | 11:30 | Gymhalle, SZM | Qi Gong, Da+Hr | Miriam |
| | 17:00 | 18:00 | Halle-A SZM | Faustball, Da+Hr | Peter |
| | 18:00 | 19:00 | Gymhalle, SZM | Pilates, Da+Hr | Johanna |
| | 19:00 | 20:00 | Halle A+B SZM | Powergymnastik, Da+Hr | Beate |
| | 19:00 | 20:00 | Gymhalle, SZM | Zumba, Da + Hr | Juliana |
| | 20:00 | 21:30 | Turnzentrum, SZM | Freies Geräteturnen ab 15J, Da + Hr | Veronika |
| | 20:00 | 21:00 | Gymhalle, SZM | Präv.Rückentraining + Core, Da + Hr | Christine |
| | 18:30 | 20:00 | Volksschule Aigen | Fitnessgymnastik, Damen | Patricia |
| | 20:00 | 21:30 | Volksschule Aigen | Funktionsgymn. wegen Erkrank. | abgesagt |
| Dienstag | 08:45 | 10:15 | Gymhalle, SZM | Vitalgymnastik, Da+Hr | Ingrid |
| | 10:15 | 11:30 | Gymhalle, SZM | Pilates, Da+Hr | Uschi |
| | 18:00 | 19:00 | MZR-2.OG SZM | Zumba Da+Hr | Juliana |
| | 18:00 | 19:00 | Gymhalle, SZM | Funkt. Gymn. Da+Hr | Hannes |
| | 19:00 | 20:00 | Gymhalle, SZM | Funkt. Gymn. Da+Hr | Hannes |
| | 20:00 | 21:00 | Gymhalle, SZM | Änd.Latin-Ladies-Dance ab 3.2. f.Da | Liina |
| | 20:00 | 21:30 | Turnzentrum, SZM | Freies Geräteturnen ab 15J, Da+Hr | mit ÜL |
| | 18:30 | 19:45 | Volksschule Itzling | Vitalgymnastik - Damen, 50+ | Evelin |
| Mittwoch | 08:45 | 10:15 | Gymhalle, SZM | Vitalgymnastik Da+Hr | Astrid |
| | 10:15 | 11:15 | Gymhalle, SZM | Ba-yo-ba, Barre, Yoga, Balance f. Da | Astrid |
| | 19:00 | 20:00 | Gymhalle, SZM | Vitalgymnastik, Da+Hr | Ingrid |
| | 20:00 | 21:30 | Turnzentrum, SZM | Freies Geräteturnen ab 15J, Da+Hr | Adriana |
| | 18:45 | 20:00 | Volkssch. Schallmoos | Dancefit, Latin - Dance, Da+Hr | Anna |
| | 18:30 | 21:00 | Volkssch. Maxglan2 | Seniorengym, Ballspiele, Da+Hr | Hübl |
| Donnerstag | 08:30 | 10:00 | Gymhalle, SZM | Yoga, Da + Hr | Ursula |
| | 16:30 | 17:30 | MZR-2.OG, SZM | Pilates+(Kleinkinder), Da+Hr** | Bianca |
| | 17:30 | 19:00 | MZR-2.OG, SZM | Feel Good Yoga Neu ab 3.3.2022 | Alexand. |
| | 18:00 | 19:00 | Halle A, SZM | Fitnessgymnastik Da+Hr | Astrid |
| | 18:30 | 21:30 | Halle A+B | Rhönrad Neigungsgruppe, Da+Hr | Ingrid |
| | 19:00 | 20:00 | Gymhalle, SZM | Latin-Dance-Floor, Da+Hr | Saray |
| | 20:00 | 21:00 | Gymhalle, SZM | Änd. Ausdruckstanz u. Improvis., Da | Marina |
| | 20:00 | 21:30 | Turnzentrum, SZM | Freies Geräteturnen ab 15J, Da+Hr | Markus |
| | 18:30 | 19:45 | HBLA-Annahof | Vitalgymn. Bodyforming, Damen | Patricia |
| | 18:30 | 19:30 | Volkssch. Lehen2.OG | Damen Präventionsgymnastik 50+ | Olga |
| 18:30 | 20:00 | Musisches Gymn. | Power Gymnastik, Da+Hr | Beate | |
| Freitag | 09:00 | 10:15 | Gymhalle, SZM | Pilates, Da+Hr | Claudia |
| | 17:00 | 18:00 | Halle A, SZM | Faustball, Da+Hr | Peter |
| | 18:00 | 19:00 | Halle B, SZM | Vitalgymnastik, Da+Hr | Beate |
| | 18:30 | 19:30 | Volksschule Itzling | Gymnastik, Ballspiele, Da+Hr | Peter |
| | 20:00 | 21:30 | Turnzentrum, SZM | Freies Geräteturnen ab 15J, Da+Hr | Veronika |
| | | | Pilates+Kleinkinder** 4-6 Jahre | Kinder im EG beim Kinderturnen, Muttis im 2.OG bei Pilates | Claudia Bianca |

Bei Mitglieder-Neuanmeldungen ab Jänner 2022 gewährt das Sportministerium einen Sportbonus in Höhe von 75% des Mitgliedsbeitrages (max 90 €) bis September 2022

Homepage : <https://erwachsene.tqus.sportunion.at>, <https://jugend.tqus.sportunion.at>,

Email: office@tqus.org. Tel. 0662-840948-11, Bürozeiten Mo: 13:00 -18:00 , Do, Fr 08:00-11:00 Uhr

(ÜL/Vertretungen oder Ausfälle von Trainingseinheiten sind derzeit nicht auszuschließen)