

TGUSS - Training - Erwachsene - Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen Wochenplan 21.Sept.2026 bis 27.Sept. 2026

Achtung wegen Urlaub und Erkrankungen ergeben sich folgende ÜL Vertretungen

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL	Beginn
Montag 21.9.26	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	Pilates, Da+Hr	Saray P.	
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr**	Beate B.	
	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.	

Dienstag 22.9.26	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Vertret. Anna N.	
	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.	
	18:30	19:25	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Vertret. Astrid	
	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.	
	18:30	19:45	Volksschule Itzling	Vitalgymnastik, Damen, 50+	Evelyn S	

Mittwoch 23.9.26	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Vertr. Astrid S.	
	10:30	11:30	SZM, GymH-EG	Pilates workout	Marissa J.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Vertr. Anna N.	
	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.	
	18:00	19:00	HLA - Annahof	Achtung Vitalgymn., Da+Hr, +50	Ossi E.	ab 23.9.26
	18:30	20:00	Volksschule Maxglan 2	Seniorengymnastik Ballschule	Adolf H.	

Donnerstag 24.9.26	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga – Workout, Da+Hr	Ursula P.	
	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.	
	18:30	19:45	HLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.	ab 24.9.26

Freitag 25.9.26	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	Saray P.	
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.	

Sa 26. 9.26	09:00	12:00	SZM, GymH-EG	Showdance alle Kat.	Martine I.	
	09:00	12:00	SZM Halle A+B	Rhythm.Gymn und Trampolin	Stefan E.	

So 27. 9.26	17:00	19:00	SZM, Turnzentrum	Leistungstraining	Markus K.	
	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, Tel. 0662-840948-11, Büro Mo,Di, 08-12, Do,Fr: 08-11Uhr

