

TGUSS - Training Erwachsene mit Änderungen

Sportzentrum Mitte & Stadtschulturnhallen 23. Sept 2024 bis 8.Febr.2025

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

| Tag | von | bis | SZM, Stadt-Turnhallen | 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 ab 16.9.24 | Bianca M. |
| | 10:15 | 11:45 | SZM, GymH-EG | Qi Gong, Da+Hr ab 16.9.24 | Miriam H. |
| | 17:00 | 18:00 | SZM, Halle A | Faustball, Da+Hr | Peter S. |
| | 18:00 | 19:00 | SZM, Halle A | Pilates, Da+Hr | Ursula.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 | 21:00 | SZM, GymH-EG | Präv.Rückentraining, Da+Hr | Isabell S. |
| | 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 Neu !!! ab 17.9.24 | Rebecca N. |
| | 18:00 | 19:00 | SZM, MZR-2.OG | Zumba, Da+Hr | Juliana E. |
| | 18:30 | 19:25 | SZM, GymH-EG | Funkt. Gymnastik, Da+Hr | Hannes S. |
| | 19:30 | 21:30 | SZM, Halle B | Trampolin Erwachsene | Ingrid.H. |
| | 19:30 | 21:00 | SZM, GymH-EG | SCD Scottish 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+ | Evelin S. |

| | | | | | |
|-----------------|--------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Mittwoch | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG | Vitalgymnastik, Da+Hr | Astrid S. |
| | 10:15 | 11:15 | SZM, GymH-EG | Pilates Neu ab 2.10.24 !! | 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 | Adriana S. |
| | 18:45 | 20:00 | Volksschule Schallmoos | TZumba, Da+Hr | Anna K. |
| | 18:30 | 19:30 | Volksschule Lehen | Vitalgymnastik, Da+Hr, +50 | Ossi E. |
| 18:30 | 21:00 | Volksschule Maxglan 2 | Seniorengymn., Ballspiele | Adolf H. | |

| | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------------------|--------------------------------------|---|--------------------|
| Donnerstag | 08:30 | 10:00 | SZM, GymH-EG | Yoga – Workout, Da+Hr, 1 EH 12,00 | Ursula P. |
| | 17:30 | 18:55 | SZM, MZR-2.OG | Yoga, workout | Ursula P. |
| | 18:00 | 19:00 | SZM, Halle A | Vitalgymnastik, Da+Hr | Astrid S. |
| | 18:30 | 21:30 | SZM, Halle A+B | Rhönradturnen Erwachsene | Sarah B. |
| | 19:00 | 20:00 | SZM, GymH-EG | Latin-Dance-Floor Änd. Beginnzeit !! | Saray P. |
| | 20:00 | 21:15 | SZM, GymH-EG | Deep work, Da + Hr Änd.Beginnzeit !! | Johanna S. |
| | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum | Freies Gerätturnen, ab 14 J alle | Markus K. |
| | 18:30 | 19:45 | HBLA - Annahof | Präv.Rückentraining Da+Hr ab 19.9.24 | Patricia B. |
| 18:30 | 20:00 | Mus. Gymnasium | Power Gymn. Da+Hr, ab 3.10.24 | eingestellt | |

| | | | | | |
|----------------|--------------|--------------|----------------------------|--|--------------|
| Freitag | 08:00 | 09:00 | SZM, GymH-EG | Morgengymn., Da+Hr, neue Beginnzeit | Waltraud S. |
| | 09:30 | 10:30 | SZM, GymH-EG | Pilates, Da+Hr | Marissa J. |
| | 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. |
| | 19:30 | 20:30 | SZM, GymH-EG | Latin Dance Floor, auch Lehrlinge | Saray P. |
| | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum | Freies Gerätturnen, ab 14 J alle | Veronika K, |
| | 18:30 | 19:30 | Volksschule Itzling | Gymnastik, Ballspiele, Da+Hr | Peter |

*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 EH pro Woche und Semester 120,00 €, 2 - 5 EH pro Woche und Semester 145,00 €

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: tgusb@gmail.com Tel. 0662-840948-11, Fax-DW-10, Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr



HBLA - Annahof, Höh. Bundeslehranstalt., Guggenmoosstr.44
 Musisches Gymnasium, Itzling, Haunspergstrasse 77
 SZM - Sportzentrum Mitte, Ulrike Gschwandtnerstrasse 6
 VS - Aigen, Volksschule Aigen, Reinholdgasse 18

VS - Itzling, Volksschule Itzling, Kirchenstrasse 24
 VS - Lehen 2, Volksschule Lehen 2, Nelkenstrasse 7, 2.OG
 VS - Maxglan-2, Volksschule Maxglan 2, Siezenheimerstrasse 14 b
 VS - Schallmoos, Volksschule Schallmoos, Meierhofweg 4