

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	Beate B.	

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: tgusbg@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, Haunspurgstrasse 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