

# TGUSS-Training-Erwachsene-Herbstsemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen, Änderung ab 9.10.2025 bis 7.Februar 2026

*Achtung: in den Ferien kein Training in den Schulturnhallen der Stadt und des Bundes*

| Tag        | von   | bis   | Sportzentrum Mitte     | Trainingseinheit                      | ÜL           | Beginn   |
|------------|-------|-------|------------------------|---------------------------------------|--------------|----------|
| Montag     | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG           | Powergymn., Da+Hr                     | Beate B.     | 08.09.25 |
|            | 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.     | 08.09.25 |
|            | 18:00 | 19:00 | SZM, Halle A           | Pilates Workshop, Da+Hr               | Saray 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 | 21:30 | SZM, Halle A           | Roue Cyr, Einradtraining ab14 J Neu!  | Sarah B.     |          |
|            | 20:00 | 21:00 | SZM, GymH-EG           | Präv.Rückentrain., Core Stabil. Da+Hr | Thomas W.    |          |
|            | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr     | Veronika K.  |          |
|            | 18:30 | 20:00 | Volksschule Aigen      | Vitalgymnastik, Da+Hr                 | Patricia B.  | 08.09.25 |
| Dienstag   | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG           | Vitalgymnastik, Da+Hr                 | Ingrid K.    | 08.09.25 |
|            | 10:30 | 11:45 | SZM, GymH-EG           | Pilates, Da+Hr                        | Uschi C.M.   | 08.09.25 |
|            | 17:30 | 18:25 | SZM, GymH-EG           | Pilates, Da+Hr                        | 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               | Ingrid K.    |          |
|            | 19:15 | 21:15 | SZM, Halle B           | Trampolin Erwachsene                  | Stefan E.    |          |
|            | 19:30 | 21:00 | SZM, GymH-EG           | SCD Scottish Country Dance            | Katrin E.    |          |
|            | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr     | Alex I.      |          |
|            | 18:15 | 19:45 | Volksschule Itzling    | Vitalgymnastik, Damen, 50+            | Evelyn S.    | 09.09.25 |
| Mittwoch   | 08:45 | 10:15 | SZM, GymH-EG           | Vitalgymnastik, Da+Hr                 | Astrid S.    | 08.09.25 |
|            | 10:30 | 11:30 | SZM, GymH-EG           | Pilates workout                       | Marissa J.   | 08.09.25 |
|            | 19:00 | 20:00 | SZM, GymH-EG           | Vitalgymnastik, Da+Hr                 | Ingrid K.    |          |
|            | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr     | Sebastian P. |          |
|            | 18:45 | 20:00 | Volksschule Schallmoos | Latin Dance, Da+Hr                    | Anna K.      | 08.09.25 |
|            | 18:30 | 19:30 | Volksschule Lehen      | Vitalgymnastik, Da+Hr, +50            | Ossi E.      |          |
|            | 18:30 | 20:00 | Volksschule Maxglan 2  | Seniorengymnastik Änd.                | Adolf H.     |          |
| Donnerstag | 08:30 | 10:00 | SZM, GymH-EG           | Yoga - workout, Da+Hr                 | Ursula P.    | 08.09.25 |
|            | 17:00 | 18:00 | SZM, Halle A           | Faustball, Da+Hr                      | Peter S.     | 08.09.25 |
|            | 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       |          |
|            | 18:30 | 21:30 | SZM, Halle A+B         | Rhönrad ab14 J, Hobbygrup. Anf.+Fort. | Sarah B.     |          |
|            | 19:00 | 20:00 | SZM, GymH-EG           | Latin-Dance-Floor, Da+Hr              | Saray P.     |          |
|            | 20:00 | 21:00 | SZM, GymH-EG           | Präv. Rückentraining Da+Hr Neu!       | Theresa P.   | 16.10.25 |
|            | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr     | Iris H.      | 08.09.25 |
|            | 18:30 | 19:45 | HBLA-Annahof           | Präv. Rückentraining Da+Hr            | Patricia B.  |          |
| Freitag    | 08:00 | 09:00 | SZM, GymH-EG           | Physio - powerflex Da+Hr              | Waltraud S.  | 08.09.25 |
|            | 09:30 | 10:30 | SZM, GymH-EG           | Pilates, Da+Hr                        | Marissa J.   | 08.09.25 |
|            | 17:00 | 18:00 | SZM, MZR-2.OG          | Präv. Gymnastik, Da+Hr                | Beate B.     |          |
|            | 19:30 | 20:30 | SZM, GymH-EG           | Cuban Style, Da+Hr                    | Saray P.     |          |
|            | 20:00 | 21:15 | SZM, Turnzentrum       | Freies Gerätturnen, ab 14 J Da+Hr     | Veronika K.  | 08.09.25 |
| Sa         | 09:00 | 12:00 | SZM, GymH-EG           | Showdance alle Kategor.               | M.Ike        | 08.09.25 |
|            | 09:00 | 12:00 | SZM, Halle A+B         | RhythmGymn. und Trampolin             | Yana, Stefan |          |

\*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 - 5 EH pro Woche, Semesterkosten 170,00 €

Änderungen wg. ÜL-Ausfall sind möglich. Verbindliche Kursfestlegung ist erforderlich. Teilnahme wird von ÜL überprüft.

Vergünstigte Mehrkursabos bis 3 EH 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@gmail.com](mailto:tgusb@gmail.com)

Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr, Tel. +43 662 840948



kor.15.9.25