

TGUSS - Training - Erwachsene - Osterferien

im Sportzentrum Mitte 14.April 2025 bis 17.April 2025

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

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	Trainingseinheit	ÜL	Sonst.
Montag	09:00	10:30	SZM, GymH-EG	Powergymn., Da+Hr	Beate B.	
	10:00	11:00	SZM, MZR-2.0G	Rückenfit, Da+Hr	Bianca M.	entfällt
	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	B.	
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.	
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	TZumba, Da+Hr	Juliana E.	
	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.	entfällt

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, MZR-2.0G	Pilates, Da+Hr	Rebecca N	
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.0G	Zumba, Da+Hr	Juliana E.	
	18:30	19:25	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Ingrid K.	
	18:00	20:00	SZM, Halle B	Trampolin Erwachsene	Ingrid.H.	
	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+	Evelin S.	entfällt

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

Donnerstag	08:30	10:00	SZM, GymH-EG	Yoga - Workout, Da+Hr, 1 EH 12,00	Ursula P.	
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr	Peter S.	
	17:30	18:55	SZM, MZR-2.0G	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.	entfällt
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin Dance Floor	Saray P.	entfällt
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Deep work, Da + Hr	Johanna S.	entfällt
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Markus K.	
	18:30	19:45	VS-Nonntal	Rope Skipping, Roue Cyr ab 28.9.	Ingrid V.	entfällt
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.	entfällt
	18:30	20:00	Mus.-Gymnasium	Power-Gymn. ab 22.9. (Da+Hr)	Beate B.	entfällt

Karfreitag				Kein Training		
				kein Training		

*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 EH pro Woche und Semester 125,00 €, 2 - 5 EH pro Woche und Semester 135,00 €

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

