

TGUSS - Training - Erwachsene - Semesterferien

Sportzentrum Mitte 9. bis 14. Februar 2026

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

Tag	von	bis	Sportzentrum Mitte	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	Bianca M.
	10:30	11:30	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	Zumba, 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 entfällt	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	18:30	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Rebecca N.
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.OG	Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	18:30	19:30	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Ingrid K.
	19:30	21:30	SZM, Halle B	Trampolin Erwachsene	Stefan E.
	19:30	21:00	SZM, GymH-EG	SCD Scottish Country Dance entfällt	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+ entfällt	Evelin S.

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

Donnerstag	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	19:00	SZM, Halle B	Rhönrad Kad+ Anf.Jug.ab14+Anf.Erw.	Sarah+Malena
	19:00	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönrad Kad. + Anf.Jug.ab14+Anf.Erw.	Sarah+Malena
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Cuban Style Da+Hr	Saray P.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Alex I.
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr entfällt	Patricia B.

Freitag	07:45	08:45	SZM, GymH-EG	Morgengymn.**wird am 6.2.festgelegt	Waltraud S.
	09:00	10:15	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Marissa J.
	18:00	19:00	SZM, Halle B	Präv. Gymnastik, Da+Hr	Beate B.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.

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

Änderungen wg. ÜL-Ausfall sind möglich. Verbindliche Kursfestlegung ist erforderlich. Teilnahme wird vom ÜL bei Beginn der Übungseinheit überprüft.

Vergünstigte Mehrkursabos sind möglich, ebenso spezielle Vereinbarungen für besondere Schicht-, Wechsel- und Nachtdienste der Teilnehmer/Innen.

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

