

# TGUSS-Training-Erwachsene-Sommersemester

Sportzentrum Mitte und Stadthallen 17. Februar 2025 bis 4. Juli 2025

*Achtung: reduziertes Ferienprogramm, in den Ferien kein Training in den Schulturnhallen der Stadt*

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-2.0G	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.
	18:00	19:00	SZM, Halle A	Pilates, Da+Hr	Vertr.B+W
	19:00	20:00	SZM, Halle A+B	Powergymnastik, Da+Hr	Beate B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Präv.Rückentraining, Core Stabil. 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.

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, Da+Hr Neu !	Rebecca N.
	18:00	19:00	SZM, MZR-2.0G	T-Zumba, Da+Hr	Juliana E.
	18:30	19:25	SZM, GymH-EG	Funkt. Gymnastik, Da+Hr	Ingrid K.
	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+	Oswald Ell.

Mittwoch	08:45	10:15	SZM, GymH-EG	Vitalgymnastik, Da+Hr	Astrid.+Mar.
	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	Sebastian P.
	19:00	20:00	Volksschule Schallmoos	Latin Dance, 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.
	17:00	18:00	SZM, Halle A	Faustball, Da+Hr <b>Änderung !</b>	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+Vertr.
	18:30	21:30	SZM, Halle A+B	Rhönradturnen ab ca 15 J (Juniors +Erw.)	Sarah B.
	19:00	20:00	SZM, GymH-EG	Latin-Dance-Floor	Saray P.
	20:00	21:00	SZM, GymH-EG	Deep work, Da + Hr	Johanna Stög.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Markus K.
	18:30	19:45	HBLA-Annahof	Präv. Rückentraining Da+Hr	Patricia B.

Freitag	08:00	09:00	SZM, GymH-EG	Morgengymnastik Da+Hr	Waltraud S.
	09:30	10:30	SZM, GymH-EG	Pilates, Da+Hr	Marissa J.
	17:00	18:00	SZM, MZR-2.0G	Präv. Gymnastik, Da+Hr <b>Änderung !</b>	Beate B.
	19:30	20:30	SZM, GymH-EG	Latin Dance Floor (auch f. Lehrlinge)	Saray P.
	20:00	21:15	SZM, Turnzentrum	Freies Gerätturnen, ab 14 J alle	Veronika K.

\*Freies Gerätturnen ab 14 J, 1 EH pro Woche und Semester 130,00 €, 2 - 5 EH pro Woche und Semester 150,00 €

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

Vergünstigte Mehrkursabos 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@tgus.at](mailto:tgusb@tgus.at) Tel. 0662-840948-11, Fax-DW-10, Bürozeiten Mo: 14-18, Di: 09-12 Uhr, Do+Fr: 08-11Uhr



Kor.02.03.2025