

## TGUS - Nonntal, Übersicht Gymnastikprogramme Erwachsene im Union - Zentrum J.Preis Allee 14 und in der WRG - Halle ( WIKU - Halle ) J.Preis Allee 5, bis zur Übersiedlung

**Ort : Unionzentrum, Josef Preis Allee 14**

siehe unter : [www.tgus.org](http://www.tgus.org), Tel 840948-11, [office@tgus.org](mailto:office@tgus.org)

### Kurse im Unionzentrum am Vormittag

Montag	09.00 - 10.30	<b>SIE / ER - POWER - GYMNASTIK</b>	Breitfuss	FITGYMNASTIK - MUSKELPOWER - STRETCHING
Dienstag	08.45 - 10.15	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Baumgartner	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Donnerstag	08.30 - 10.00	<b>SIE / ER - YOGA - ( ASTANGA )</b>	Neudorfer	ASTANGA -YOGA, eigene Kursanmeldung erforderlich !!!
Freitag	08.45 - 10.15	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Schliesselberger	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - SCHWERPUNKT - BAUCH

### Kurse im Unionzentrum am Nachmittag und Abend

Montag	17.00 - 18.15	<b>DAMEN - MERIDIAN - GYMNASTIK</b>	Svarovsky	SCHONGYMNASTIK - mind. 15 Teilnehmer, sonst Absage
Montag	18.30 - 19.45	<b>SIE / ER - AEROBIC - STEPS - GYMNASTIK</b>	Eckerl	FITGYMNASTIK - AEROBIC - STEPS - PILATES
Montag	20.00 - 21.15	<b>SIE / ER - AEROBIC - STEPS - GYMNASTIK</b>	Eckerl	FITGYMNASTIK - AEROBIC - STEPS - PILATES

### Kurse im WRG , bzw. WIKU - Turnhalle, am Abend, Josef Preis Allee 5, Zugang über den Parkplatz, oder direkt von Obushaltestelle Künstlerhaus

siehe unter : [www.tgus.org](http://www.tgus.org), Tel 840948-11, [office@tgus.org](mailto:office@tgus.org)

Montag	18.05 - 19.00	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Schattauer	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Montag	19.05 - 20.00	<b>SIE / ER - POWER - GYMNASTIK</b>	Breitfuss	FITGYMNASTIK - MUSKEL - POWER - STRETCHING
Dienstag	18.05 - 19.00	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Schattauer	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Dienstag	19.05 - 20.00	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Schattauer	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Mittwoch	18.05 - 19.10	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - AEROBIC - STEPS</b>	Benischke	FITGYMNASTIK - AEROBICELEMENTE - STEPS - PILATES
Mittwoch	19.15 - 20.30	<b>SIE / ER - WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	Hasenöhr	WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit RÜCKENSCHULE
Donnerstag	18.15 - 19.45	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Schliesselberger	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - SCHWERPUNKT - BAUCH
Freitag	17.00 - 17.25	<b>SPIELE, FUSSBALL, FAUSTBALL</b>	Fleissner	SPIELE
Freitag	17.30 - 18.40	<b>SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND</b>	Breitfuss	FITGYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Freitag	18.45 - 19.55	<b>SIE / ER - GYMNASTIK 50+</b>	Tragler	FITGYMNASTIK - für 50 +

bezüglich der wegradierten Parkplätze bitten wir alle Mitglieder um direkte Beschwerde bei Stadtrat Padutsch. Sportanlagen ohne Parkplätze , das gibt es wirklich nur in Salzburg