

TGUS - Stadtteil - Gymnastikprogramm - Erwachsene 2008 - 2009

Details siehe homepage unter : www.tgus.org

Tel. 840948-11, Mo-Fr 09-12, Email : office@tgus.org

<u>AIGEN - VOLKSSCHULE - AIGEN - Reinholdgasse 18</u>				
Montag	18.30 - 19.45	DAMEN - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Clody	GYMNASTIK - DAMEN - ALL - AROUND

<u>ANNAHOF - HTBLA - ANNAHOF - TURNHALLE - Guggenmoosstrasse 44</u>				
Donnerstag	19.00 - 20.00	DAMEN - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Tometschek	GYMNASTIK - DAMEN - ALL - AROUND

<u>ITZLING - VOLKSSCHULE - ITZLING - Kirchenstrasse 24</u>				
Dienstag	16.00 - 17.00	DAMEN - GYMNASTIK - 60 +	Fellner	GYMNASTIK - DAMEN - 60 +
Dienstag	19.30 - 20.45	DAMEN - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Scheibl	GYMNASTIK - DAMEN - ALL - AROUND
Freitag	19.15 - 20.15	SIE / ER - WIRBELSÄULENGYMNASTIK	Wilzek	WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit RÜCKENSCHULE

<u>ITZLING - MUSISCHES - GYMNASIUM - Spiegelsaal 1.Stock - Haunsperstrasse 77</u>				
Donnerstag	18.30 - 20.00	SIE / ER - POWER - GYMNASTIK	Breitfuss	GYMNASTIK - DA / HR - MUSKEL - POWER

<u>LEHEN - VOLKSSCHULE 2 - 2.Stock - Turnhalle - Nelkenstrasse 7</u>				
Mittwoch	18.30 - 19.45	DAMEN - MERIDIAN - GYMNASTIK	Svarovsky	GYMNASTIK - MERIDIANGYMNASTIK - DA
Mittwoch	19.45 - 21.00	DAMEN - MERIDIAN - GYMNASTIK	Svarovsky	GYMNASTIK - MERIDIANGYMNASTIK - DA

<u>MAXGLAN - VOLKSSCHULE 2 - MAXGLAN - Michaelbeuernstrasse 8</u>				
Mittwoch	18.30 - 21.00	Geräteturnen Herren + Gymnastik	Hübl	GYMNASTIK + GERÄTTURNEN HERREN

<u>NONNTAL - WRG - (WIKU) - Turnhalle - Josef Preis Allee 5 bis zur Übersiedlung</u>				
Montag	18.05 - 19.00	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Schattauer	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Montag	19.05 - 20.00	SIE / ER - POWER - GYMNASTIK	Breitfuss	GYMNASTIK - MUSKEL - POWER - STRETCHING
Dienstag	18.05 - 19.00	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Schattauer	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Dienstag	19.05 - 20.00	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Schattauer	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Mittwoch	18.05 - 19.10	SIE / ER - AEROBIC - STEPS - GYMN.	Benischke	GYMNASTIK - AEROBIC - STEPS - PILATES
Mittwoch	19.15 - 20.30	SIE / ER - WIRBELSÄULENGYMNASTIK	Hasenöhr	WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit RÜCKENSCHULE
Donnerstag	18.15 - 19.45	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Schliesselb.	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Freitag	17.00 - 17.25	SIE / ER - SPIELE, FUSSBALL, FAUSTB.	Fleissner	SPIELE
Freitag	17.30 - 18.40	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Breitfuss	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Freitag	18.45 - 19.55	SIE / ER - GYMNASTIK - 50 +	Tragler	GYMNASTIK - 50 +

<u>NONNTAL- UNIONZENTRUM - SPIEGELSAAL - Josef Preis Allee 14, bis zur Übersiedlung</u>				
Montag	17.00 - 18.15	DAMEN - MERIDIAN - GYMNASTIK	Svarovsky	nur bei mindestens 15 Anmeldungen
Montag	18.30 - 19.45	SIE / ER - AEROBIC - STEPS - GYMN.	Eckerl	GYMNASTIK - AEROBIC - STEPS - PILATES
Montag	20.00 - 21.15	SIE / ER - AEROBIC - STEPS - GYMN.	Eckerl	GYMNASTIK - AEROBIC - STEPS - PILATES

<u>NONNTAL- UNIONZENTRUM - SPIEGELSAAL - Josef Preis Allee 14 am Vormittag , bis zur Übersiedlung</u>				
Montag	09.00 - 10.30	SIE / ER - POWER - GYMNASTIK	Breitfuss	GYMNASTIK - MUSKEL - POWER - STRETCHING
Dienstag	08.45 - 10.15	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Baumgartner	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING
Donnerstag	08.30 - 10.00	SIE / ER - YOGA	Neudorfer	ASTANGA - YOGA,
Freitag	08.45 - 10.15	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Schliesselb.	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING

<u>PARSCH - VOLKSSCHULE - PARSCH - Geißmayerstrasse 1</u>				
Dienstag	19.30 - 21.00	SIE / ER - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Ellinger	GYMNASTIK - ALL - AROUND - STRETCHING

<u>SCHALLMOOS - VOLKSSCHULE - SCHALLMOOS - (VS Heinrich Salfenauer) - Meierhofweg 4</u>				
Mittwoch	19.00 - 20.15	DAMEN - GYMNASTIK - ALL - AROUND	Jaksch	GYMNASTIK - DAMEN - ALL - AROUND - STRETCHING

Änderungen vorbehalten