

# SPORTANGEBOT 2011

TSG Augsburg-Hochzoll: for kids, teens, 20 - 50 und 50+

[www.tsghochzoll.de](http://www.tsghochzoll.de)



Aikido und Selbstverteidigung S. 2 Fitness- und Gesundheitssport S. 4 Hobby & Freizeit S. 6 Tennis S. 9 Fitness- und Gesundheitsstudio S. 10  
 Bewegungsfindung und Erlebnisturnen S. 3 Fußball S. 6 Tanzsport S. 7 Tischtennis S. 9 Indoor-Cycling S. 10

**Sportangebot**      **Weitere Informationen**      **Tag**      **Zeit**      **kids**      **teens**      **20 - 50**      **50+**      **Sportstätte**

**Abteilung Aikido und Selbstverteidigung**      **weitere Informationen in der Geschäftsstelle: 0821 65959**

Aikido	für Erwachsene	Dienstag	19:30 - 21:30			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	Gy
Aikido	für Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 22:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	Gy
Selbstverteidigung	für Kinder; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	18:15 - 19:00	<b>kids</b>	<b>teens</b>			Gy
Selbstverteidigung	für Jugendliche und Erwachsene; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	19:00 - 20:00		<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	Gy

**Abteilung Bewegungsfindung und Erlebnisturnen**      **Claudia Baur: 0821 414040 & Ulrike Fendt: 0821 665050**

Abenteuer-Turnen	für Kinder von 3-6 Jahren	Montag	15:00 - 16:30	<b>kids</b>				SH1
Turnen	für Mädchen ab 10 Jahren	Montag	17:00 - 18:30		<b>teens</b>			SH1
Yoga	für Kinder von 6-11 Jahren	Montag	17:00 - 18:00	<b>kids</b>	<b>teens</b>			MZ
Turnen	gemischte Gruppe; Theo-Theo, von 4-6 Jahren	Dienstag	15:00 - 16:30	<b>kids</b>				SH1
Slack´n´Fun	für Mädels und Jungs ab 7 Jahren	Dienstag	16:30 - 17:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			SH2
Slack´n´Fun	für Mädels und Jungs ab 7 Jahren	Dienstag	17:30 - 18:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			SH2
Turnen	für Mädchen von 6-12 Jahren	Dienstag	17:00 - 18:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			SH1
Rope Skipping	Fortgeschrittene Jungs und Mädels (Anfänger siehe Mi.)	Dienstag	18:00 - 19:30		<b>teens</b>			Gy

Seite 2

Kids in Motion	von 6-10 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:30 - 17:00	<b>kids</b>				SH1
Spielmobil	für Kinder von 3-6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:30 - 17:30	<b>kids</b>				Gy
Ballspiele	für Kinder von 6-10 Jahren	Mittwoch	17:00 - 18:00	<b>kids</b>				SH1
Rope Skipping	Anfänger, Jungs und Mädels (Fortgeschrittene siehe Fr.)	Mittwoch	17:00 - 18:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			SH2
Parcoursturnen	Mutter/Vater-Kind, von 2-4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	09:30 - 11:00	<b>kids</b>				SH1
Turnkinder	Mutter/Vater-Kind, von 2-4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	15:30 - 17:00	<b>kids</b>				Gy
Zirkuszwerge	von 4-6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	15:30 - 17:00	<b>kids</b>				SH1
Zirkus, Zirkus	von 8-12 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	17:00 - 18:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			SH1
Kleinkind Spiel- und Turngruppe	Mutter/Vater-Kind, von 1-3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Freitag	09:00 - 10:00	<b>kids</b>				Gy
Kleinkind Spiel- und Turngruppe	Mutter/Vater-Kind, von 1-3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Freitag	10:00 - 11:00	<b>kids</b>				Gy
Leistungsturnen Mädchen	für Mädchen	Freitag	15:00 - 17:30	<b>kids</b>	<b>teens</b>			Gy
Fit + Fun mit Tommi und Team	für Jungs und Mädels von 5-8 Jahren	Freitag	15:30 - 17:00	<b>kids</b>				SH1
Let´s Fetz	für Jungs und Mädels von 5-10 Jahren	Freitag	16:30 - 18:00	<b>kids</b>				SH2
Rope Skipping	für fortgeschrittene Jungs und Mädels (Anfänger siehe Mi.)	Freitag	18:00 - 20:00		<b>teens</b>			SH2
Klettern	Kurstermine werden bekannt gegeben							SH2

Seite 3

**Abteilung Fitness- und Gesundheitssport**      **Sylvie Kube: 0821 63645 & Martina Fend: 0821 575151**

Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	08:00 - 09:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	SH2
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	09:00 - 10:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	SH2
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	10:00 - 11:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	SH2
Seniorengymnastik	für Damen und Herren	Montag	09:00 - 10:00				<b>50+</b>	Gy
Flexibar und Entspannung	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	10:00 - 11:30			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	MZ
Step-Aerobic	Kondition, Koordination und Kräftigung	Montag	17:30 - 19:00	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>			SH2
Stretching		Montag	18:45 - 20:15				<b>50+</b>	RDG
Body Workout	BBP und Rücken	Montag	19:00 - 20:00			<b>20 - 50</b>		SH2
Wirbelsäulengymnastik	am Abend	Montag	19:00 - 20:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	MZ
Wirbelsäulengymnastik	am Abend	Montag	20:00 - 21:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	MZ
Step Fit	Step und Workout in Einem	Montag	20:00 - 21:30			<b>20 - 50</b>		SH2
Ganzheitgymnastik	mit Atem- und Organgymnastik	Dienstag	09:00 - 10:30			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	SH1
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung	Dienstag	10:00 - 11:30			<b>20 - 50</b>		SH2
Fit Mix	effektives Powertraining	Dienstag	18:30 - 19:30	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>			SH2
Good Vibrations	Gymnastik mit dem Flexi-Bar; mit Pluspunkt Gesundheit	Dienstag	18:35 - 19:30			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	MZ
YogaFit und Tiefenentspannung		Dienstag	19:30 - 21:00			<b>20 - 50</b>		SH2

Seite 4

Nordic Walking	Treffpunkt Hochablaß Ostseite; bei jedem Wetter	Mittwoch	09:00			<b>20 - 50</b>		Hochablaß
Qigong		Mittwoch	09:00 - 10:30				<b>50+</b>	Gy
Yoga	am Vormittag	Mittwoch	09:00 - 10:30				<b>50+</b>	SH1
50 Plus	mit Pluspunkt Gesundheit	Mittwoch	10:30 - 12:00				<b>50+</b>	SH2
Seniorengymnastik	Ü66	Mittwoch	14:00 - 15:30				<b>50+</b>	Gy
Wassergymnastik	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:00 - 15:45			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	Spickelbad
Wassergymnastik	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 16:45			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	Spickelbad
Gymnastik & Entspannung	von Kopf bis Fuß	Mittwoch	18:30 - 20:00			<b>20 - 50</b>		MZ
Präventive Schi- und Konditionsgymnastik		Mittwoch	18:30 - 20:00	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>		SH2
Yoga	Ashtanga Yoga	Mittwoch	21:00 - 22:30	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>			MZ
Yoga	Yoga für den Rücken	Donnerstag	09:00 - 10:00	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>			MZ
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag; mit Pluspunkt Gesundheit	Donnerstag	10:00 - 11:00			<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>	SH2
Late Afternoon Bodywork	mit Kinderbetreuung	Donnerstag	17:00 - 18:00	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>			MZ
Er + Sie - Gymnastik		Donnerstag	18:30 - 20:00				<b>50+</b>	SH2
Pilates		Donnerstag	20:15 - 21:15	<b>teens</b>	<b>20 - 50</b>	<b>50+</b>		MZ
Konditionsgymnastik		Donnerstag	20:00 - 21:30			<b>20 - 50</b>		SH2
YogaFit und Flexi-Bar	mit Pluspunkt Gesundheit	Freitag	08:30 - 10:00			<b>20 - 50</b>		MZ

Seite 5

Sportangebot	Weitere Informationen	Tag	Zeit	kids	teens	20 - 50	50+	Sportstätte
Fit am Morgen		Freitag	09:00 - 10:30			20 - 50		SH2
Wandern und Gymnastik	im Siebentischwald; Treffpunkt: Kiosk am Hochablaß	Freitag	09:45 - 11:15			20 - 50	50+	Hochablaß
Pilates	mit Pluspunkt Gesundheit	Freitag	17:30 - 18:30			20 - 50		Gy
Yoga	am Abend	Freitag	18:00 - 19:30				50+	MZ

Abteilung Fußball									Jürgen Eyring: 0171 3536472
Fußball	E-, F- und G-Jugend	Mo & Mi	17:00 - 18:30	kids					Zug
Fußball	B-Jugend	Mo & Mi	18:00 - 19:30		teens				
Fußball	C- und D-Jugend	Di & Do	18:00 - 19:30		teens				Zug
Fußball	für Erwachsene	Di & Do	19:30 - 21:00			20 - 50	50+		Zug

Abteilung Hobby & Freizeit									Klaus Prestel: 0821 61266
Volleyball	für Jugendliche ab 12 Jahren	Montag	18:30 - 20:00		teens				RDG
Fußball	für Hobbyspieler	Montag	18:30 - 20:00			20 - 50	50+		Zug (Mai-Okt)
Fußball	für Hobbyspieler	Montag	18:30 - 20:00			20 - 50	50+		RDG (Nov-Apr)
Seite 6									
Volleyball	für Hobbyspieler	Dienstag	20:30 - 22:30			20 - 50	50+		RDG
Kin-Ball	ab Januar	Dienstag	20:30 - 21:30			20 - 50	50+		SH1
Hallenhockey	für Jungs und Mädels ab 16 Jahren	Mittwoch	20:30 - 22:30		teens				RDG
Schwimmen	für Mitglieder Eintritt frei; Stadtbad am Leonhardsberg	Mittwoch	21:00 - 22:00		teens	20 - 50	50+		Stadtbad
Fit durch Wandern	Treffpunkt östliche Wendelsteinstraße	Donnerstag	09:00				50+		Wendelst.str.
Freizeit-Hallenfußball	ab 16 Jahren	Donnerstag	19:30 - 21:00		teens				He
Gymnastik & Ballspiele	für Herren	Donnerstag	20:00 - 22:00				50+		RDG
Basketball	für Hobbyspieler	Donnerstag	20:00 - 22:00		teens	20 - 50			Thö
Hallenhockey	gemischte Gruppe ab 13 Jahren	Freitag	17:00 - 19:00		teens				SH1
Wandern mit Sepp & Günter	Informationen in den Schaukästen					20 - 50	50+		
Schikurse	werden im TSG Report bekannt gegeben			kids	teens	20 - 50			
Schifahrten	werden im TSG Report bekannt gegeben			kids	teens	20 - 50	50+		

Abteilung Tanzsport									Horst Koristka: 0821 741020 & Helga Kreps: 0821 62428
Tanzen	für Junggebliebene	Montag	10:00 - 11:30				50+		Gy
Tanzen und Singen	Mutter/Vater-Kind, von 3-4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	15:00 - 16:00	kids					MZ
Boogie Woogie	für Erwachsene	Montag	19:30 - 22:00			20 - 50	50+		RT
Seite 7									
Tanzen	für Junggebliebene	Dienstag	09:00 - 10:30				50+		Gy
Dance & Co.	ab 8 Jahren	Dienstag	15:00 - 16:30	kids	teens				MZ
Tanzmäuse	ab 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:00 - 16:00	kids					MZ
Rhythm and Dance	ab 8 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 17:30	kids	teens				MZ
Boogie Woogie	für Kinder	Mittwoch	17:30 - 18:30	kids	teens				Gy
Boogie Woogie	für Kinder	Mittwoch	18:30 - 19:30	kids	teens				Gy
Boogie Woogie	für Jugendliche	Mittwoch	19:30 - 20:30		teens				Gy
Boogie Woogie	für Erwachsene	Mittwoch	20:30 - 22:00			20 - 50	50+		Gy
Ballett	für Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:00		teens	20 - 50			MZ
Tanzen	Mutter und Kind; ab 3 Jahren	Donnerstag	17:00 - 18:00	kids					Gy
Showdance	für Jugendliche	Donnerstag	17:30 - 18:30		teens				SH2
Hip Hop	von 10-14 Jahren	Donnerstag	18:00 - 19:00		teens				MZ
Orientalischer Tanz	für Erwachsene	Freitag	10:00 - 11:30			20 - 50	50+		MZ
Orientalischer Tanz	für Mädchen ab 6 Jahren	Freitag	15:00 - 16:30	kids	teens				MZ
Orientalischer Tanz	für Mädchen von 10-15 Jahren	Freitag	16:30 - 18:00	kids	teens				MZ
Tanzen	für Mädchen von 5-7 Jahren	Freitag	15:30 - 16:30	kids					SH2
Boogie Woogie	für Jugendliche	Freitag	19:00 - 20:00		teens				SH1
Boogie Woogie	für Erwachsene	Freitag	20:00 - 22:00			20 - 50	50+		SH1
Seite 8									
Salsa	für Fortgeschrittene	Sonntag	17:00 - 18:00			20 - 50	50+		Gy
Tanzkreis	für Wiedereinsteiger	Sonntag	17:00 - 18:00			20 - 50	50+		SH1
Tanzkreis	Intensivtanzkreis	Sonntag	18:00 - 19:30			20 - 50	50+		SH1
Tanzkreis	für Fortgeschrittene	Sonntag	19:30 - 21:00			20 - 50	50+		SH1

Abteilung Tennis									Beppo Meiller: 0821 64448 & Roland Schmieder: 0821 553930
Tennis	für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; April - Oktober	Mo-So		kids	teens	20 - 50	50+		WHS

Abteilung Tischtennis									Horst Zellner: 0821 781468
Jugend		Montag	18:30 - 19:30		teens				Gy+SH1
Erwachsene		Montag	ab 19:30			20 - 50	50+		Gy+SH1
Jugend		Mittwoch	18:00 - 19:30		teens				SH1
Erwachsene		Mittwoch	19:30 - 22:15			20 - 50	50+		SH1
Jugend		Donnerstag	18:30 - 19:30		teens				SH1
Erwachsene		Donnerstag	19:30 - 22:15			20 - 50	50+		SH1
Seite 9									

Fitness- und Gesundheitsstudio									Rainer Springs: 0821 7955336
Krafttraining, präventives Training und Gewichtsreduktion		Mo - Fr	09:00 - 21:30						ab 16 Jahren
Betreuung durch qualifizierte Trainer/Innen		Sa, So, Ft	11:00 - 16:00						ab 16 Jahren
weitere Informationen, Terminvereinbarung und Probetraining während der		Di	10:00 - 11:30						ab 16 Jahren; mit Kinderbetreuung
Öffnungszeiten unter 0821 7955336 oder per E-Mail an fitness@tsghochzoll.de		Do	17:00 - 18:00						ab 16 Jahren; mit Kinderbetreuung

Indoor-Cycling	am Vormittag; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	09:00 - 10:00		teens	20 - 50			MZ
Indoor-Cycling	am Abend; Anmeldung erforderlich	Dienstag	19:30 - 20:15		teens	20 - 50			MZ
Indoor-Cycling	am Abend; Anmeldung erforderlich	Dienstag	20:15 - 21:00		teens	20 - 50			MZ
Indoor-Cycling	am Abend; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	19:00 - 20:00		teens	20 - 50			MZ
Indoor-Cycling	am Abend; Anmeldung erforderlich	Freitag	20:00 - 21:00		teens	20 - 50			MZ

unsere Sportstätten									
Gy	Gymnastikhalle	MZ	Mehrzweckraum (Neubau)	RT	Rote Tor Schule	SH2	Sporthalle 2	WHS	Wilhelm-Hauff-Straße
HE	Herrenbachschule	RDG	Rudolf-Diesel-Gymnasium	SH1	Sporthalle 1	THÖ	Höfatschule	Zug	Zugspitzstraße