

SPORTANGEBOT

TSG AUGSBURG-HOCHZOLL: FÜR KIDS, TEENS, 20-50 UND 50+

WWW.TSGHOCHZOLL.DE



S. 2 Aikido	S. 4 Fitness & Gesundheitssport	S. 8 Tanzsport	S. 9 Tischtennis
S. 2 Selbstverteidigung	S. 7 Fußball	S. 9 Gesellschaftstanz	S. 10 Fitness- und Gesundheitsstudio
S. 2 Bewegungsfindung & Erlebnisturnen	S. 7 Hobby & Freizeit	S. 9 Tennis	S. 10 Indoor-Cycling

Sportangebot	Weitere Information	Tag	Zeit	kids	teens	20-50	50+	Sportstätte
Aikido								
Aikido	Jugendliche/Erwachsene	Dienstag	19:30 - 21:30		teens	20-50	50+	GY
Aikido	Jugendliche/Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 22:00		teens	20-50	50+	MZ

Selbstverteidigung (TSD)								
Selbstverteidigung (TSD)	Jugendliche ab 16 Jahren / Erwachsene	Montag	20:30 - 21:45		teens	20-50	50+	MZ
Tae Kwon Do für Kids	Kinder von 6 - 9 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	15:00 - 16:00	kids				MZ
Tae Kwon Do für Kids	Kinder ab 8 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	16:00 - 17:00	kids	teens			MZ
Selbstverteidigung (TSD)	Jugendliche ab 16 Jahren / Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 21:30		teens	20-50	50+	THÖ

Abteilung Bewegungsfindung und Erlebnisturnen (Janine Faaß & Ulrike Fendt)								
Fit mit Baby	Anmeldung erforderlich	Montag	09:00 - 10:30	kids				SH1
Family Sport	ab 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	15:30 - 17:00	kids				SH1
Spielwiese	von 4 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	15:30 - 17:00	kids				GY
Turnen - Spiel - Spaß	für Kinder von 4 - 6 Jahren	Montag	17:00 - 18:30	kids				GY
Mädchenturnen	8 - 16 Jahre	Montag	17:00 - 18:30	kids	teens			SH1
Yoga und Flexi-Bar Kids	für Kinder von 6 - 9 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	17:00 - 18:00	kids				MZ

Seite 2

Purzelbären	für Kinder von 4 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Dienstag	16:00 - 17:00	kids				SH1
PurzelZwerge	für Kinder von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Dienstag	16:00 - 17:00	kids				GY
Mädchenturnen	von 6 - 12 Jahren	Dienstag	17:00 - 18:30	kids				GY
Moving Fun	für Kinder ab 10 Jahren	Dienstag	17:30 - 18:30	kids	teens			SH2
Kleine große Entdecker	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren	Mittwoch	09:00 - 10:00	kids				GY
Fit mit Baby	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	09:30 - 10:30	kids				SH2
Kleine große Entdecker	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	10:15 - 11:15	kids				GY
Power Knirpse	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:30 - 17:00	kids				GY
Bewegungszwerge	für Kinder von 4 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 17:00	kids				SH2
Spielmobil	für Kinder von 4 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 17:00	kids				SH1
SportOrt	für Kinder von 6 - 10 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	17:00 - 18:00	kids				SH1
Rope Skipping	Crazy Frogs	Mittwoch	17:00 - 18:30		teens			SH2
Krümekiste	Mutter/Vater-Kind	Donnerstag	09:00 - 10:30	kids				GY
Rasselbande	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	15:15 - 16:15	kids				SH1
Rasselbande	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	16:15 - 17:15	kids				SH1
Kleinkind Spiel- und Turngruppe	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren	Freitag	09:30 - 11:00	kids				GY
Leistungsturnen Mädchen	Mädchen	Freitag	15:00 - 17:00	kids	teens			GY
Let's Fetz	von 5 - 10 Jahren	Freitag	16:30 - 18:00	kids				SH2
Rope Skipping	Crazy Jumper	Freitag	18:00 - 20:00	kids	teens			SH2

Seite 3

Zumba® Minis	Kinder von 4 - 8 Jahren; Anmeldung erforderlich	Samstag	09:30 - 10:30	kids				SH2
Zumba® Kids	Kinder von 8 - 12 Jahren; Anmeldung erforderlich	Samstag	10:30 - 11:30	kids				SH2
Klettern	Kurstermine werden bekanntgegeben							SH2

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport (Janine Faaß & Ulrike Fendt)								
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	08:00 - 09:00			20-50	50+	SH2
Yoga für den Rücken		Montag	08:30 - 10:00			20-50	50+	MZ
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	09:00 - 10:00			20-50	50+	SH2
Fit mit Baby	Anmeldung erforderlich	Montag	09:00 - 10:30	kids		20-50		SH1
Flexibar und Kleingeräte	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	10:00 - 11:00			20-50	50+	MZ
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	10:00 - 11:00			20-50	50+	SH2
Rückenfit	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	11:15 - 12:15			20-50	50+	SH2
Step `n` Fun	STEPtakuläres Herz-/Kreislauftraining	Montag	17:30 - 19:00		teens	20-50		SH2
Flexibar + Entspannung		Montag	18:00 - 19:00			20-50	50+	MZ
Stretching		Montag	18:45 - 20:15				50+	RDG
Body Workout	BBP+Rücken	Montag	19:00 - 20:00			20-50		SH2
Rückenfit und Entspannung	am Abend	Montag	19:00 - 20:30			20-50	50+	MZ
Step Fit	Step und Workout in Einem	Montag	20:00 - 21:30			20-50		SH2
Ganzheitgymnastik	mit Atem- und Organgymnastik	Dienstag	09:00 - 10:30				50+	SH1

Seite 4

Seniorengymnastik	für Damen und Herren	Dienstag	09:00 - 10:00				50+	GY
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung	Dienstag	09:00 - 10:30			20-50		SH2
Yoga	für Gelenke, Verdauung, Lösen von Blockaden	Dienstag	10:30 - 12:00			20-50	50+	MZ
Wirbelsäulengymnastik		Dienstag	18:30 - 19:30			20-50	50+	SH1
Good Vibrations - Flexi-Bar	Gymnastik mit dem Flexi-Bar; mit Pluspunkt Gesundheit	Dienstag	18:30 - 19:30			20-50	50+	MZ
Iron Power		Dienstag	18:30 - 19:30			20-50	50+	SH2
Six Pack	intensives Bauchtraining	Dienstag	19:30 - 20:00		teens	20-50		MZ
YogaFit und Tiefenentspannung	Anmeldung erforderlich	Dienstag	19:30 - 21:00			20-50	50+	SH2
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Dienstag	19:30 - 20:30		teens	20-50	50+	SH1
Nordic Walking	Treffpunkt Hochablaß Ostseite; bei jedem Wetter	Mittwoch	08:30 - 10:00			20-50		Hochablaß
Qigong	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	09:00 - 10:15				50+	MZ
Yoga	am Vormittag	Mittwoch	09:30 - 11:00				50+	SH1
Fit mit Baby	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	09:30 - 10:30	kids		20-50		SH2
50 Plus		Mittwoch	10:30 - 12:00				50+	SH2
Wassergymnastik	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	11:00 - 11:45			20-50	50+	Spickelbad
Seniorengymnastik	Ü66	Mittwoch	14:00 - 15:30				50+	SH1
Wassergymnastik	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:00 - 16:00			20-50	50+	Spickelbad
Gymnastik & Entspannung	von Kopf bis Fuß	Mittwoch	18:30 - 20:00			20-50		MZ

Seite 5

Sportangebot	Weitere Information	Tag	Zeit	kids	teens	20-50	50+	Sportstätte
--------------	---------------------	-----	------	------	-------	-------	-----	-------------

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport (Sylvie Kube)								
Präventive Ski- und Konditionsgymnastik		Mittwoch	18:30 - 20:00		teens	20-50	50+	SH2
Fit Mix	effektives Powertraining	Mittwoch	20:00 - 21:00		teens	20-50		SH2
Yoga		Mittwoch	20:00 - 21:30		teens	20-50		MZ
Bodyworkout		Donnerstag	17:30 - 18:30		teens	20-50		SH1
Iron Power		Donnerstag	17:45 - 18:45			20-50	50+	MZ
Er + Sie - Gymnastik		Donnerstag	18:30 - 20:00				50+	SH2
Konditionsgymnastik		Donnerstag	20:00 - 21:30			20-50		SH2
Yoga für Gelassenheit und Energie		Freitag	08:30 - 10:00			20-50		MZ
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung	Freitag	09:00 - 10:00			20-50		SH2
3D - Gymnastik	intelligentes Bewegen	Freitag	17:00 - 18:00		teens	20-50	50+	MZ
Pilates		Freitag	17:30 - 18:30			20-50		GY
Pilates		Freitag	18:30 - 19:30			20-50		GY
FitBo & Relax		Sonntag	10:30 - 12:00		teens	20-50	50+	SH2
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Sonntag	17:30 - 18:30		teens	20-50	50+	SH2

Seite 6

Abteilung Fußball (Erkan Karaca)								
Fußball	Jugend	Zeiten siehe Homepage		kids	teens			Zug
Fußball	für Erwachsene	Zeiten siehe Homepage				20-50	50+	Zug

Abteilung Hobby & Freizeit (Klaus Prestel)								
Volleyball	für Jugendliche ab 12 Jahren	Montag	18:30 - 20:30		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)
Volleyball	für Hobbyspieler	Dienstag	20:30 - 22:30			20-50	50+	RDG
Hallenhockey	für Jungs und Mädels ab 16 Jahren	Mittwoch	20:30 - 22:30		teens			RDG
Fit durch Wandern	Treffpunkt östliche Wendelsteinstraße	Donnerstag	09:00				50+	Wendelsteinstr.
Gymnastik & Ballspiele	für Herren	Donnerstag	20:00 - 22:00				50+	RDG
Basketball	für Hobbyspieler ab 18 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	20:00 - 22:00			20-50		THÖ
Wandern und Gymnastik	im Siebentischwald	Freitag	09:45 - 11:15			20-50	50+	Hochablaß Kiosk
Hallenhockey	gemischte Gruppe ab 13 Jahren	Freitag	17:00 - 18:00		teens			SH1
Hallenhockey	gemischte Gruppe ab 13 Jahren	Freitag	18:00 - 19:00		teens			SH1
Wandern mit Bernd & Gisela	Termine werden bekannt gegeben					20-50	50+	
Skikurse	Termine werden bekannt gegeben			kids	teens	20-50		
Skifahrten	Termine werden bekannt gegeben			kids	teens	20-50	50+	

Seite 7

Abteilung Tanzsport (Horst Koristka)								
Tanzen	für Junggebliebene	Montag	10:00 - 11:30				50+	GY
Tanzmäuse	4 - 6 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	kids				SH2
Balboa Swing	für Erwachsene	Montag	19:00 - 20:00			20-50		Hb
Boogie Woogie (1 und 3)	für Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00			20-50	50+	Hb
Tanzen	für Junggebliebene	Dienstag	10:00 - 11:30				50+	GY
Boogie Woogie	für Kinder	Mittwoch	17:30 - 18:30	kids	teens			GY
Boogie Woogie	für Kinder und Jugendliche	Mittwoch	18:30 - 20:00	kids	teens			GY
Boogie Woogie (Stufe 2)	für Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:00			20-50		GY
Boogie Woogie (Tanzkreis)	für Erwachsene	Mittwoch	21:00 - 22:00			20-50	50+	GY
Tanzen	für Mädchen von 6 - 10 Jahren; Anmeldung erforderlich	Freitag	15:30 - 16:30	kids				SH2
Hip Hop		Freitag	16:00 - 17:00	kids	teens			MZ
Rock'n` Roll	für Jugendliche	Freitag	19:00 - 20:00		teens			SH1
Boogie Woogie (freies Training)	für alle Altersstufen	Freitag	19:00 - 22:00		teens	20-50	50+	SH1

Seite 8

Gesellschaftstanz (Helga Kreps)								
Tanzkreis	Anfänger	Sonntag	16:00 - 17:00			20-50	50+	SH1
Salsa	Fortgeschrittene	Sonntag	17:00 - 18:00			20-50	50+	SH1
Tanzkreis	Anfänger	Sonntag	17:00 - 18:00			20-50	50+	GY
Tanzkreis	Intensivtanzkreis	Sonntag	18:00 - 19:30			20-50	50+	SH1
Tanzkreis	Senioren	Sonntag	19:30 - 21:00			20-50	50+	SH1

Tennis (Beppo Meiller & Roland Schmieder)								
Tennis	für Kinder, Jugendliche, Erwachsene Apr. - Okt.	Mo - So		kids	teens	20-50	50+	WHS

Tischtennis (Horst Zellner)								
Erwachsene	für Freizeitspieler	Montag	10:30 - 12:00			20-50	50+	SH1
Jugend		Montag	18:30 - 20:00		teens			GY +SH1
Erwachsene		Montag	20:00 - 22:15			20-50	50+	GY+SH1
Jugend		Mittwoch	18:30 - 20:00		teens			SH1
Erwachsene		Mittwoch	20:00 - 22:15			20-50	50+	SH1
Jugend		Donnerstag	18:30 - 20:00		teens			SH1
Erwachsene		Donnerstag	20:00 - 22:15			20-50	50+	GY +SH1

Seite 9

Fitness- und Gesundheitsstudio (Tom Ruffert, Ingrid Höble) Telefon: 0821/79 55 336 Fitness@tsghochzoll.de								
ab 18 Jahren	Öffnungszeiten	Mo - Fr	08:00 - 21:30					
		Sa	12:00 - 18:00					
		So, Ft	10:00 - 16:00					
	Kinderbetreuung	Di	09:00 - 10:30					
	Kinderbetreuung	Fr	09:00 - 10:00					
Indoor-Cycling	am Abend (Anmeldung erforderlich)	Dienstag	20:00 - 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	19:00 - 20:00		teens	20-50		MZ

Unsere Sportstätten			
SH1 Sporthalle 1	GY Gymnastikhalle	Zug	Zugspitzstraße 175
SH2 Sporthalle 2 (Neubau)	MZ Mehrzweckraum (Neubau)	WHS	Wilhelm-Hauff-Straße
RDG Rudolf Diesel Gymnasium	RT Rotes Tor Schule		
THÖ Höfatschule	Hb Herrenbachschule		