



- S. 2 Aikido

S. 2 Bewegungsfindung & Erlebnisturnen

S. 4 Fitness & Gesundheitssport
- S. 7 Fußball

S. 7 Hobby & Freizeit

S. 7 Tanzssport
- S. 9 Gesellschaftstanz

S. 9 Tennis

S. 9 Tischtennis
- S. 10 Fitness- und Gesundheitsstudio

S. 10 Indoor-Cycling

Sportangebot	Weitere Information	Tag	Zeit	kids	teens	20-60	60+	Sportstätte
Aikido (Klaus Prestel)								
Aikido	Jugendliche/Erwachsene	Dienstag	19:30 - 21:30		teens	20-60	60+	GY

Abteilung Bewegungsfindung und Erlebnisturnen (Janine Faaß, Melli Lewang)								
Family Sport	für Kinder von 2 - 5 Jahren; es gibt eine Warteliste	Montag	15:30 - 17:00	kids				SH1
Bewegungslandschaft	für Kinder von 3 - 6 Jahren; es gibt eine Warteliste	Montag	15:30 - 17:00	kids				SH2
Kin-Ball	ab 8 Jahren; Anmeldung erforderlich	Montag	16:00 - 17:00	kids	teens	20-60	60+	GY
Mädchenturnen	für Mädchen von 8 - 16 Jahren; es gibt eine Warteliste	Montag	17:00 - 18:30	kids	teens			SH1
Move it	für Kinder von 6 - 9 Jahren; es gibt eine Warteliste	Montag	17:00 - 18:30	kids				GY
Zwergerlturnen	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 5 Jahren; Anmeldung erforderlich	Dienstag	15:00 - 16:30	kids				SH1
Die flotten Flöhe	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Dienstag	15:30 - 17:30	kids				GY
Ball Kids	für Kinder von 9 - 12 Jahren	Dienstag	16:45 - 18:00	kids				SH2
Mädchenturnen	für Mädchen von 6 - 12 Jahren; es gibt eine Warteliste	Dienstag	17:00 - 18:30	kids				SH1
Kleine große Entdecker	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	09:00 - 10:00	kids				SH1
Kleine große Entdecker	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	10:15 - 11:15	kids				SH1
Powerknirpse	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 5 Jahren; es gibt eine Warteliste	Mittwoch	15:30 - 17:00	kids				SH1

Bewegungszwerge	für Kinder von 4 - 6 Jahren; es gibt eine Warteliste	Mittwoch	16:00 - 17:00	kids				SH2
SportOrt	für Kinder von 6 - 10 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	17:15 - 18:15	kids				SH1
Rope Skipping	Crazy Frogs	Mittwoch	17:15 - 18:15	kids	teens			SH2
Krümelkiste	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	09:00 - 10:00	kids				SH1
Krümelkiste	Mutter/Vater-Kind, von 1 - 3 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	10:15 - 11:15	kids				SH1
Powerknirpse 2	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 5 Jahren; es gibt eine Warteliste	Donnerstag	15:15 - 16:30	kids				SH1
Mädchenturnen	für Mädchen von 6 - 12 Jahren; es gibt eine Warteliste	Donnerstag	16:00 - 17:30	kids				GY
Rasselbande	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 5 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	16:30 - 17:45	kids				SH1
Leistungsturnen Mädchen	für Mädchen jeden Alters; Vorkenntnisse im Turnen und Probetraining sind Voraussetzung	Freitag	15:00 - 17:00	kids	teens			GY
Fit und Fun mit Köpfchen	von 5/6 - 8/9 Jahren; mit Pluspunkt Gesundheit; es gibt eine Warteliste	Freitag	15:30 - 17:00	kids				SH1
Rope Skipping	Crazy Jumper	Freitag	18:00 - 19:30		teens			SH2
Powerknirpse 3	Mutter/Vater-Kind, von 2 - 5 Jahren; es gibt eine Warteliste	Sonntag	10:00 - 11:30	kids				SH1
Klettern	Kurstermine werden bekanntgegeben							SH2

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport (Alexandra Hochreiter, Sylvelie Kube, Anja Hermann)								
Wirbelsäulengymnastik	Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur	Montag	08:00 - 09:00			20-60	60+	SH2
Wirbelsäulengymnastik	Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur	Montag	09:00 - 10:00			20-60	60+	SH2
Yoga für den Rücken	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	09:15 - 10:15			20-60	60+	MZ
Wirbelsäulengymnastik	Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur	Montag	10:00 - 11:00			20-60	60+	SH2
Flexibar und Kleingeräte	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	10:30 - 12:00			20-60	60+	MZ
Yoga	Aktiv und Kreativ mit Yoga; es gibt derzeit leider keine freien Plätze	Montag	16:30 - 18:00			20-60	60+	MZ
Step´n´Fun	STEptakuläres Herz-/Kreislauftraining	Montag	17:30 - 19:00		teens	20-60		SH2
Flexibar + Entspannung	Anmeldung erforderlich	Montag	18:00 - 19:00			20-60	60+	MZ
High Intensity	Intervall Workout	Montag	19:00 - 20:00			20-60		SH2
Bounce & Balance	gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin	Montag	19:15 - 20:15			20-60		MZ
Step Fit	Step und Workout in Einem	Montag	20:00 - 21:30			20-60		SH2
Seniorengymnastik	für Damen und Herren	Dienstag	09:00 - 10:00				60+	GY
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung (Anmeldung erforderlich)	Dienstag	09:00 - 10:00		teens	20-60		SH2
Ganzheitsgymnastik		Dienstag	09:30 - 10:30				60+	SH1
Kräftigung	kleine Kinder können mit in die Stunde genommen werden	Dienstag	10:00 - 10:30			20-60		SH2
Yoga für Schwangere	Anmeldung erforderlich	Dienstag	10:30 - 11:30			20-60		SH2
Yoga	für Gelenke, Verdauung, Lösen von Blockaden; es gibt derzeit leider keine freien Plätze	Dienstag	10:30 - 13:00			20-60	60+	MZ
Faszien-Bebo®	Anmeldung erforderlich	Dienstag	17:00 - 18:00			20-60	60+	MZ

Wirbelsäulengymnastik	Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur	Dienstag	18:30 - 19:30			20-60	60+	SH1
Good Vibrations - Flexi-Bar	Gymnastik mit dem Flexi-Bar; mit Pluspunkt Gesundheit, es gibt eine Warteliste	Dienstag	18:30 - 19:30			20-60	60+	MZ
Iron Power		Dienstag	18:30 - 19:30			20-60	60+	SH2
Six Pack	intensives Bauchtraining	Dienstag	19:30 - 20:00		teens	20-60		MZ
YogaFit und Tiefenentspannung	Es gibt derzeit leider keine freien Plätze	Dienstag	19:30 - 21:00			20-60	60+	SH2
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Dienstag	19:30 - 20:30		teens	20-60	60+	SH1
Nordic Walking	Treffpunkt Hochablaß Ostseite; bei jedem Wetter	Mittwoch	09:00 - 10:30			20-60	60+	Hochablaß
Qigong Yangsheng	Es gibt derzeit leider keine freien Plätze	Mittwoch	09:00 - 10:00			20-60	60+	SH2
Seniorengymnastik Ü66		Mittwoch	10:00 - 11:00				60+	MZ
50 Plus	Herz - Kreislauf - Beweglichkeit	Mittwoch	10:30 - 11:30			20-60	60+	SH2
Runde Sache	Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 17:00			20-60	60+	MZ
Mach dich locker	für alle, die nicht einrosten wollen	Mittwoch	17:00 - 18:00			20-60	60+	MZ
Gymnastik & Entspannung	von Kopf bis Fuß	Mittwoch	18:15 - 19:30			20-60	60+	MZ
Vital-elastisch-dynamisch	gelenkschonende Übungen mit Kräftigung	Mittwoch	18:30 - 19:45		teens	20-60	60+	SH2
Fat Burner	effektives Powertraining	Mittwoch	20:00 - 21:00		teens	20-60	60+	SH2
Bodyforming	gelenkschonendes Tiefenmuskulaturtraining	Donnerstag	17:30 - 18:30		teens	20-60	60+	SH2
Er + Sie - Gymnastik		Donnerstag	17:30 - 18:30				60+	MZ
Rückenfit & Entspannung	Anmeldung erforderlich	Donnerstag	19:30 - 21:00			20-60	60+	SH2

Sportangebot	Weitere Information	Tag	Zeit	kids	teens	20-60	60+	Sportstätte
--------------	---------------------	-----	------	------	-------	-------	-----	-------------

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport (Alexandra Hochreiter, Sylvelie Kube, Anja Hermann)								
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung (Anmeldung erforderlich)	Freitag	09:00 - 10:00			20-60		SH2
Yoga Pranayama-Vinyasa-Kreativ	Schwerpunkt Atmung	Freitag	10:30 - 12:00			20-60	60+	MZ
Flacher Bauch		Freitag	16:00 - 16:45			20-60		MZ
Pilates Workout	Balsam für Geist & Körper	Freitag	17:30 - 18:30		teens	20-60	60+	GY
Jump and Fun	Anmeldung erforderlich	Freitag	18:00 - 19:00			20-60		MZ
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix; Anmeldung erforderlich	Freitag	19:45- 20:45		teens	20-60	60+	SH2
Pilates	effektives Ganzkörpertraining	Samstag	11:15 - 12:15			20-60	60+	MZ
Jump and Fun	Anmeldung erforderlich	Sonntag	10:00 - 11:30			20-60		MZ
FitBo & Relax	Ganzkörpertraining	Sonntag	10:30 - 12:00			20-60		SH2
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Sonntag	18:30 - 19:30		teens	20-60	60+	SH2
Beckenbodentraining	Kurstermine werden bekanntgegeben							
Faszientraining	Kurstermine werden bekanntgegeben							

Seite 6

Abteilung Fußball (Erkan Karaca)								
Fußball	Jugend	Zeiten siehe Homepage	kids	teens				Zug
Fußball	für Erwachsene	Zeiten siehe Homepage			20-60	60+		Zug

Abteilung Hobby & Freizeit (Klaus Prestel)								
Fußball	für Hobbyspieler; es gibt eine Warteliste	Montag	18:30 - 20:00			20-60	60+	Zug (Mai-Okt)
Turnen&Hobbybasketball 40+	für Herren 40+	Montag	20:00 - 22:00			20-60		THÖ
Fußball	für Hobbyspieler; es gibt eine Warteliste	Mittwoch	19:15 - 21:15			20-60	60+	HB (Nov-Apr)
Volleyball	für Hobbyspieler, es gibt derzeit leider keine freien Plätze	Donnerstag	20:00 - 22:00			20-60		WvS
Fit durch Wandern	Treffpunkt östliche Wendelsteinstraße	Donnnerstag	09:30				60+	Wendelsteinstr.
Gymnastik & Ballspiele	für Herren ab 18 Jahren	Donnerstag	20:15 - 22:00		teens	20-60	60+	HB
Basketball	für Hobbyspieler ab 18 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	20:00 - 22:00			20-60	60+	THÖ
Floorhockey	gemischte Gruppe ab 13 Jahren	Freitag	17:00 - 18:00		teens			SH1
Floorhockey	gemischte Gruppe ab 13 Jahren	Freitag	18:00 - 19:00		teens			SH1
Boule	Zeiten siehe Aushang und Homepage							Wendelsteinstr.

Abteilung Tanzsport (Horst Koristka)								
Tanzen	für Junggebliebene	Montag	10:00 - 11:30				60+	GY
Tango Argentino	Vorkenntnisse sind nicht erforderlich	Montag	19:00 - 20:00			20-60	60+	Hb

Seite 7

Boogie Woogie (Stufe 1)	für Erwachsene	Montag	20:00 - 21:00			20-60	60+	Hb
Boogie Woogie (Stufe 3)	für Erwachsene	Montag	21:00 - 22:00			20-60	60+	Hb
Tanzen	für Junggebliebene	Dienstag	10:00 - 11:30				60+	GY
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Dienstag	19:30 - 20:30		teens	20-60		SH1
Boogie Woogie	spielerisches Erlernen des Tanzes ab 6 Jahren	Mittwoch	17:00 - 18:00	kids				GY
Boogie Woogie	für Kinder	Mittwoch	18:00 - 19:00	kids	teens			GY
Boogie Woogie	für Kinder und Jugendliche	Mittwoch	19:00 - 20:00	kids	teens			GY
Boogie Woogie (Stufe 2)	für Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:00			20-60		GY
Boogie Woogie (Tanzkreis)	für Erwachsene	Mittwoch	21:00 - 22:00			20-60	60+	GY
Tanzmäuse	von 3 - 6 Jahren; Anmeldung erforderlich	Freitag	15:00 - 16:00	kids				SH2
Tanzen	für Mädchen von 6 - 15 Jahren; Anmeldung erforderlich	Freitag	16:00 - 17:00	kids	teens			SH2
Diamond Girls	von 12 - 15 Jahren; Style Mix; Anmeldung erforderlich	Freitag	17:00 - 18:00		teens			SH2
Rock`n`Roll	für Jugendliche	Freitag	18:30 - 20:00		teens			GY
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Freitag	19:45 - 20:45		teens	20-60		SH 2
Tanzminis	von 4 - 6 Jahren	Samstag	09:30 - 10:30	kids				SH2
Tanzkids	ab 7 Jahren	Samstag	10:30 - 11:30	kids				SH2
Zumba®	Workout mit heißem Musik-Mix	Sonntag	18:30 - 19:30		teens	20-60		SH2

Seite 8

Gesellschaftstanz (Helga Kreps)								
Discofox		Sonntag	15:00 - 16:00			20-60	60+	GY
Tanzkreis	Anfänger	Sonntag	16:00 - 17:00			20-60	60+	GY
Salsa	Fortgeschrittene	Sonntag	17:00 - 18:00			20-60	60+	GY
Tanzkreis	Anfänger	Sonntag	17:00 - 18:00			20-60	60+	SH1
Tanzkreis	Senioren	Sonntag	18:00 - 19:30			20-60	60+	SH1
Tanzkreis	Intensivtanzkreis	Sonntag	19:30 - 21:00			20-60	60+	SH1

Tennis (Pino Gutteriello)								
Tennis	für Kinder, Jugendliche, Erwachsene Apr. - Okt.	Mo - So		kids	teens	20-60	60+	WHS

Tischtennis (Horst Zellner, Stefan Birling)								
Erwachsene	für Freizeitspieler	Montag	10:30 - 12:30			20-60	60+	SH1
Jugend		Montag	18:30 - 20:00		teens			GY +SH1
Erwachsene		Montag	20:00 - 22:00			20-60	60+	GY+SH1
Jugend		Mittwoch	18:30 - 19:30		teens			SH1
Erwachsene		Mittwoch	19:30 - 22:00			20-60	60+	SH1
Jugend		Donnerstag	18:30 - 20:00		teens			GY +SH1
Erwachsene		Donnerstag	20:00 - 22:00			20-60	60+	GY +SH1

Seite 9

Fitness- und Gesundheitsstudio (Nadine Wimmer) Telefon: 0821/79 55 336 Fitness@tsghochzoll.de								
ab 18 Jahren	Öffnungszeiten	Mo - Fr	08:00 - 21:30					
		Sa	09:00 - 17:00					
		So, Ft	09:00 - 17:00					
	Kinderbetreuung	Di	09:00 - 10:30					
	Kinderbetreuung	Fr	09:00 - 10:00					
Indoor-Cycling	am Abend (Anmeldung erforderlich)	Dienstag	20:00 - 21:00		teens	20-60		MZ
Indoor-Cycling	am Abend (Anmeldung erforderlich)	Donnerstag	18:45 - 19:45		teens	20-60		MZ
Indoor-Cycling	am Nachmittag (Anmeldung erforderlich)	Freitag	15:00 - 16:00		teens	20-60		MZ
Indoor-Cycling	am Abend (Anmeldung erforderlich)	Freitag	19:00 - 20:15		teens	20-60		MZ

Unsere Sportstätten		
in der Wendelsteinstr. 16a:	SH1 Sporthalle 1	GY Gymnastikhalle
	SH2 Sporthalle 2 (Neubau)	MZ Mehrzweckraum (Neubau)
weitere Sportstätten:	Hb Herrenbachschule	WHS Wilhelm-Hauff-Straße
	THÖ Höfatschule	Zug Zugspitzstraße 175
	WvS Werner-von-Siemens Schulturnhalle	

Informiert Euch bitte auf unserer Homepage über die aktuellen Zeiten. Es kann zu Zeitverschiebungen im Hallenbelegungsplan kommen.

TSG Augsburg-Hochzoll 1889 e.V. • Wendelsteinstr. 16 A • 86163 Augsburg • Tel.: 0821 65959 • Fax: 0821 665959 • sport@tsghochzoll.de • www.tsghochzoll.de

Stand: Januar 2025