

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 03.07. bis 11.08.2017



Ferienkarte für Mitglieder für 6 Wochen komplett: 10 €

Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 25 €

Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

1. Ferienwoche 03.07. bis 07.07.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.00 Uhr		09.30-11.00 Uhr Energym Bootcamp Uschi Ufer	09.30-11.00 Uhr Energym Bootcamp Uschi Ufer	09.30-11.00 Uhr Energym Bootcamp Uschi Ufer	09.30-11.00 Uhr Energym Bootcamp Uschi Ufer
12.00-13.00 Uhr			12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert		
17.30-18.30 Uhr			17.30-18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel		
18.00-19.45 Uhr	18.45-19.45 Uhr Seniorengymnastik Ute Blohm	18.45-19.45 Uhr Prävent. Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-D.	
19.00 – 21.30 Uhr	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika c.-H.	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	

2. Ferienwoche 10.07. bis 14.07.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12.00-13.00 Uhr			12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert	
17.30-18.30 Uhr			17.30-18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	
18.00-19.45 Uhr	18.45-19.45 Uhr Seniorengymnastik Ute Blohm	18.45-19.45 Uhr Prävent. Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-Dreisbach
20.00 – 21.30 Uhr	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika C.-H.	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler

3. Ferienwoche 17.07. bis 21.07.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12.00-13.00 Uhr			12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert	
17.30-19.45 Uhr	18.45-19.45 Uhr Seniorengymnastik Ute Blohm	19.00-20.00 Uhr Piloxing Verena Sündermann	17.30-18.30 Uhr und 18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-Dreisbach
19.00-21.30 Uhr	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika c.-H.	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler

4. Ferienwoche 24.07. bis 28.07.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.15-9.00 Uhr	08.15-9.00 Uhr Stretching u. Faszien Michaela Mevius	08.15-9.00 Uhr Stretching u. Faszien Michaela Mevius	08.15-9.00 Uhr Stretching u. Faszien Michaela Mevius	08.15-9.00 Uhr Stretching u. Faszien Michaela Mevius
9.15-10.15 Uhr	9.15-10.15 Uhr Haltung u. Bewegung Kerstin Brückner			
10.15-11.15 Uhr	10.15-11.15 Uhr Haltung u. Bewegung Kerstin Brückner			
11.30-13.00 Uhr	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci		12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert	
17.30-20.00 Uhr	18.45-19.45 Uhr Seniorengymnastik Ute Blohm	19.00-20.00 Uhr Piloxing Verena Sündermann	17.30-18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-Dreisbach
18.30-21.45 Uhr	20.00-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika Caparelli-Hippert	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	19.30-20.15 Uhr Pound.Rockout.Workout Susana Bolender-Castaneda/ Verena Sündermann

5. Ferienwoche 31.07. bis 04.08.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09.15-10.15 Uhr	09.15-10.15 Uhr Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			
10.15-11.15 Uhr	10.15-11.15 Uhr Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			
11.30-13.00 Uhr	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci		12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert	
17.30-19.00 Uhr				18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-D.
18.30-21.30 Uhr		20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika C.-H.		19.30-20.15 Uhr Pound.Rockout.Workout Susana B.-C. / Verena S.

6. Ferienwoche 07.08. bis 11.08.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09.15-10.15 Uhr	09.15-10.15 Uhr Haltung u. Bewegung Kerstin Brückner			
10.15-11.15 Uhr	10.15-11.15 Uhr Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			
11.30-13.00 Uhr	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci		12.00-13.00 Uhr Beckenboden-Gym. Monika Caparelli-Hippert	
17.30-18.30 Uhr			17.30-18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	
18.00-19.45 Uhr		18.45-19.45 Uhr Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr Aerobic Christine Seyfried-Dreisbach
19.30-21.30 Uhr	-	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert / Monika C.-H.		19.30-20.15 Uhr Pound.Rockout.Workout Susana B.-C. / Verena S.

