

# Sport- und Fitnessangebote des Turnverein Gonzenheim 1894 e.V.

## Wochenplan 2018

Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>Große Sporthalle Mittelweg</b>		<b>15:15-16:15 Uhr</b> Psychomotorische Bewegung für Kinder				
	<b>17:30-19:00 Uhr</b> Fussball Jugend	<b>17:00-18:30 Uhr</b> Handball E-Jugend (8-10 Jahre)	<b>18:00-19:30 Uhr</b> Präventive Wirbelsäulengymnastik „Pluspunkt Gesundheit“		<b>17:00-18:30 Uhr</b> Ballsport Jungen (6-10 Jahre)	
 <b>Mi.</b>	<b>19:00-20:00 Uhr</b> Fitness für Frauen	<b>18:30-20:00 Uhr</b> Fussball Jugend	<b>19:45-20:45 Uhr</b> Zumba	<b>18:30-20:00 Uhr</b> Aerobic	<b>18:30-20:00 Uhr</b> Handball D-Jugend (11-13 Jahre)	
	<b>20:00 -21.45 Uhr</b> Fussball Herren	<b>20:00-21:45 Uhr</b> Handball Herren 1. Mannschaft	<b>21:00-21:45 Uhr</b>	<b>20:00-21:45 Uhr</b> Handball Herren 1. Mannschaft	<b>20:00-22:00 Uhr</b> Hallenfussball Herren	
<b>Containerhalle Sportplatz „Lange Meile“</b>	<b>09:15-10:15 Uhr</b> Präventive Haltung und Bewegung „Pluspunkt Gesundheit“	<b>09:30-10:30 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)		<b>09:15-10:30 Uhr</b> fitdankbaby® (Mamas mit Babys zw. 3-14 Mon.) <i>Kooperation</i>	<b>09:00-10:30 Uhr</b> EnerGym	
	<b>10:15-11:15 Uhr</b> Präventive Haltung und Bewegung „Pluspunkt Gesundheit“	<b>10:30-11:30 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)		<b>10:30-11:45 Uhr</b> fitdankbaby® (Mamas mit Babys zw. 3-14 Mon.)	<b>11:00-12:00 Uhr</b> Beckenbodengymnastik	<b>10:00-11:30</b> Langhantel- Power (Okt.-März)
	<b>11:30-12:30 Uhr</b> Pilates					
 <b>Mo. + Di.</b>	<b>15:30-16:30 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre)		<b>15:45-16:30 Uhr</b> Aerobic für Kids (ab 7 Jahre)	<b>15:00-16:00 Uhr</b> Kinderturnen (3-5 Jahre)		
	<b>16:30-17:30 Uhr</b> Kinderturnen (4-6 Jahre)	<b>16:40-18:40 Uhr</b> „TVG-Kittens“ Theater- u. Tanz-Ensemble (9-19 Jahre)		<b>16:00-17:00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)		
	<b>17:30-18:30 Uhr</b> Kinderturnen (6-8 Jahre)					
	<b>18:45-19:45 Uhr</b> Gymnastik f. Senioren	<b>18:45-19:45 Uhr</b> Präventive Fitnessgymn. 50+ „Pluspunkt Gesundheit“		<b>19:00-20:15 Uhr</b> Fitness für Frauen		
	<b>20:00-20:45 Uhr</b> Pound.Rockout.Workout	<b>20:00-21:30 Uhr</b> Yoga		<b>20:15-21:15 Uhr</b> Zumba		

# Sport- und Fitnessangebote des Turnverein Gonzenheim 1894 e.V.

## Wochenplan 2018

Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<b>Accadis-Sporthalle Ober-Eschbach</b>					<b>16:30-18:00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	
			<b>18:00-20:00 Uhr</b> Tischtennis Schüler/Jugend			
	<b>19:45-22:00 Uhr</b> Tischtennis Erwachsene		<b>20:00-22:00 Uhr</b> Tischtennis Erwachsene	<b>20:30-22:00 Uhr</b> Volleyball (Erwachsene)	<b>19:30-21:30 Uhr</b> Gymnastik/Prellball (Senioren)	
<b>Aula-Sporthalle (Kaiserin-Friedrich- Gymnasium)</b>					<b>17:00-18:30 Uhr</b> Ball sport Jungen und Mädchen (11-15 Jahre)	
					<b>18:30-20:00 Uhr</b> Ball sport Jungen und Mädchen (ab 16 Jahre)	
						<b>Samstag</b>
<b>Hardtwald (Jubi.-Park)</b>			<b>18:15-19:30 Uhr</b> Nordic-Walking (nach Anmeldung)	<b>09:00-10:15 Uhr</b> Nordic-Walking (nach Anmeldung)		<b>09:30-10:45 Uhr</b> Nordic-Walking (nach Anmel.)

### Bitte beachten:

Fast alle Angebote sind in unseren Mitgliedsbeiträgen enthalten und können individuell besucht/genutzt werden.

### Ausnahmen mit einem Zusatzbeitrag:

**Aerobic für Kids** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 5,-- Euro / Nichtmitglieder 20,-- Euro.

**Beckenbodengymnastik** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder: 25,-- Euro / Nichtmitglieder: 40,-- Euro.

**Langhantelpower** (Saisonal  $\frac{1}{2}$  Jahr): Vereinsmitglieder 60,-- / Nichtmitglieder: 120,-- Euro (Wintermonate).

**Nordic-Walking** (8 Einheiten): Vereinsmitglieder oder Folgekurs 20,--/ Nichtmitglieder: 25,-- Euro.

**Pilates** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 15,-- Euro / Nichtmitglieder 30,-- Euro.

**Pound.Rockout.Workout:** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 15,-- Euro / Nichtmitglieder 40,-- Euro.

**Yoga** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 25,-- Euro / Nichtmitglieder 40,-- Euro.

**Zumba** (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 15,-- Euro / Nichtmitglieder 40,-- Euro.

fitdankbaby® findet in Kooperation mit dem TVG statt. Nähere Informationen zum Kurs und Kursgebühr bei der Leitung Frau Moni Fausel erfragen:

0177-6106797 oder [moni.fausel@fitdankbaby.de](mailto:moni.fausel@fitdankbaby.de)