

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

Wochenplan 2018

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

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

Wochenplan 2018

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