

# FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 01.07. bis 09.08.2019



**Ferienkarte für Mitglieder für 6 Wochen komplett: 10 €**

**Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 25 €**

**Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €**

## 1. Ferienwoche 01.07. bis 05.07.

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.00 Uhr	<i>Halle belegt</i>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym Bootcamp</b> Uschi Ufer	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym Bootcamp</b> Uschi Ufer	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym Bootcamp</b> Uschi Ufer	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym Bootcamp</b> Uschi Ufer
11.00-12.00 Uhr	<i>Halle belegt</i>	11.00 – 12.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider	<i>Halle belegt:</i> 14.30-15.30 Uhr u.16.30-18.30 Uhr	<i>Halle belegt 11.00-12.15 Uhr</i>	11.00 – 12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.50 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Michaela Mevius	18.45-19.45 Uhr <b>Fitnessgymn. 50+</b> Annikka Hill	18.30-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr <b>Aerobic/Fitness</b> Eva Schneider	
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.	19.30 – 20.00 Uhr <b>Booty Special</b> Michaela Mevius	19.00-20.00 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
			<i>Halle belegt 20.00-22.00 Uhr</i>		
17.00-20.00 Uhr <b>DRAUSSEN</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>SPORTPLATZ</b>					<b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**2. Ferienwoche 08.07. bis 12.07.**

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-12.00 Uhr		10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider	Halle belegt: 14.30-15.30 Uhr u.16.30-18.30 Uhr	Halle belegt 09.15-11.45 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
		Halle belegt 12.30-13.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr			
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.50 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Michaela Mevius		18.30-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel		
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.	19.30 – 20.00 Uhr <b>Booty Special</b> Michaela Mevius	19.00-20.15 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler	
			Halle belegt 20.00-22.00 Uhr	20.15-21.15 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
17.00-20.00 Uhr <b>DRAUSSEN</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>SPORTPLATZ</b>					20.00-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**3. Ferienwoche 15.07. bis 19.07.**

<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
11.00-12.00 Uhr		10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider	Halle belegt: 14.30-15.30 Uhr u.16.30-18.30 Uhr	Halle belegt 09.15-11.45 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.50 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Michaela Mevius	Halle belegt 12.30-13.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr	18.30-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel	19.00-20.15 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler	
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.	19.30 – 20.00 Uhr <b>Booty Special</b> Michaela Mevius	20.15-21.15 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
			Halle belegt 20.00-22.00 Uhr		
19.00-20.00 Uhr <b>DRAUSSEN</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>SPORTPLATZ</b>					20.00-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**4. Ferienwoche 22.07. bis 26.07.**

<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
11.00-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Isabella Cassuci	10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider	Halle belegt: 14.30-15.30 Uhr	Halle belegt 09.15-11.45 Uhr	11.00-12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.50 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Michaela Mevius	Halle belegt 12.30-13.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr		18.00-19.00 Uhr <b>Aerobic/Fitness</b> Eva Schneider	
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela Mevius	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.	19.15 – 20.00 Uhr <b>Booty Special</b> Michaela Mevius	19.00-20.00 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
			Halle belegt 20.00-22.00 Uhr		
17.00-21.30 Uhr <b>DRAUSSEN</b> <b>Bzw.</b> <b>SPORTPLATZ</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
					20.00-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**5. Ferienwoche 29.07. bis 02.08.**

<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
10.15-11.15 Uhr		10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider	Halle belegt: 14.30-15.30 Uhr	Halle belegt 09.15-11.45 Uhr	
11.00-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Isabella Cassuci	Halle belegt 12.30-13.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr			11.00-12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
18.00-21.30 Uhr	19.00 – 19.55 Uhr <b>Piloxing</b> Verena Sündermann		18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr <b>Aerobic/Fitness</b> Eva Schneider	
	20.00 – 20.45 Uhr <b>Pound.Rockout</b> Verena Sündermann	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.		19.00-20.00 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
			Halle belegt 20.00-22.00 Uhr		
17.00-21.30 Uhr <b>DRAUSSEN</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
<b>SPORTPLATZ</b>					20.00-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**6. Ferienwoche 05.08. bis 09.08.**

<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
09.15-11.15 Uhr			Halle belegt: 14.30-15.30 Uhr u.16.30-18.30 Uhr	Halle belegt 09.15-11.45 Uhr	
10.15-11.15 Uhr		10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider			
11.00-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Isabella Cassuci	Halle belegt 12.30-13.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr			11.00-12.00 Uhr <b>Beckenboden-Gym.</b> Monika Caparelli-Hippert
17.30-18.30 Uhr					
18.00-21.30 Uhr	19.00 – 19.55 Uhr <b>Piloxing</b> Verena Sündermann	18.45-19.45 Uhr <b>Fitnessgymn. 50+</b> Annikka Hill	18.30-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel	18.00-19.00 Uhr <b>Aerobic/Fitness</b> Eva Schneider	
	20.00 – 20.45 Uhr <b>Pound.Rockout</b> Verena Sündermann			19.00-20.00 Uhr <b>Zumba Fitness™</b> Eva Schneider	
		20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert/Monika C.-H.	Halle belegt 20.00-22.00 Uhr		
17.00-20.00 Uhr <b>DRAUSSEN SPORTPLATZ</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
					20.00-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen