

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

## Ferienplan 19.07. bis 27.08.2021



Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 25 €

Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Containerhalle und Sportplatz „Lange Meile“	<b>09:15-10:15 Uhr</b> Präventive Haltung und Bewegung „Pluspunkt Gesundheit“				
 <b>Mo. + Di.</b>	<b>10:15-11:15 Uhr</b> Präventive Haltung und Bewegung „Pluspunkt Gesundheit“				
	<b>11:30-12:30 Uhr</b> Pilates				<b>Nur 2., 3., 5. + 6. Ferienwoche</b> <b>11:00-12:00 Uhr</b> Beckenbodengymnastik
		<b>Nur 1., 2. + 6. Ferienwoche</b> <b>15:15-16:15 Uhr</b> Psychomotorische Bewegung für Kinder			
	<b>Nur 1.-2. Ferienwoche</b> <b>19:00-20:00 Uhr</b> Walken (statt Fitness für Frauen)		<b>Nur 3.-6. Ferienwoche</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik → Bei Regen erst ab 18.30 Uhr !	<b>Sportplatz</b> <b>18:00-19:00 Uhr</b> <b>Aerobic</b>	
	<b>19:00-19:45 Uhr</b> Bodyfit und Fitness allgemein	<b>Nur 1., 2. + 6. Ferienwoche</b> <b>18:45-19:45 Uhr</b> Präventive Fitnessgymn. 50+ „Pluspunkt Gesundheit“	<b>18:30-19:45 Uhr</b> Fitness für Schwangere <b>Mit Voranmeldung</b>	<b>Nur 1.-4. Ferienwoche</b> <b>19:00-20:15 Uhr</b> Fitness für Frauen	
	<b>Außer 4. Ferienwoche</b> <b>20:00-20:45 Uhr</b> Pound	<b>20:00-21:30 Uhr</b> Yoga	<b>19:50-20:50 Uhr</b> Zumba		
	<b>19:30 -21.30 Uhr</b> Fussball Herren				<b>19:30 -21.30 Uhr</b> Fussball Herren

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

## Ferienplan 19.07. bis 27.08.2021

Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Mehrzweckhalle Gonzenheim</b>	<b>Nur 2.-3. Ferienwoche</b> 19:00-20:00 Uhr Fitness für Frauen	<b>Nur 3.-6. Ferienwoche</b> 20:00-21:30 Uhr Handball Herren		<b>Nur 3.-6. Ferienwoche</b> 20:00-21:30 Uhr Handball Herren	

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>Alle Stunden nur in der 1. und 6. Ferienwoche</b>	<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>Hardtwald (Jubi.-Park)</b>				<b>09:00-10:15 Uhr</b> Nordic-Walking (nach Anmeldung)	

**Alle Kurse, die keinen Zusatzbeitrag haben (s.u.), sind für Vereinsmitglieder KOSTENLOS.**

Ansonsten kommt die Zehnerkarte zum Einsatz.

### **NICHT-Mitglieder:**

Wochenkarte: 5,-- Euro

Für die kompletten 6 Wochen: 25,-- Euro

### 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.

**Fitness für Schwangere** (8 Einheiten): Vereinsmitglieder 80,-- Euro / Nichtmitglieder 100,-- Euro.