

# FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 25.07. bis 03.08.2022



**Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein**  
**Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 25 €**  
**Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €**

**MZH:** Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)  
 accadis: Am Weidenring 52-54

## 1. Ferienwoche 25.07. bis 29.07.2022

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.00 Uhr <b>Ggf. DRAUSSEN</b>				09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
11.00-12.00 Uhr		11.00 – 12.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider			<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
18.00-21.30 Uhr  <b>Sportcontainer Lange Meile oder <b>MZH</b></b>	19.00-19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi	18.45-19.45 Uhr <b>Fitnessgymn. 50+</b> Annikka Hill		18.00-19.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19.45-20.45 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Michaela	19.00-20.15 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
	<b>MZH</b> 19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen
<b>accadis</b>	20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		

**2. Ferienwoche 01.08. bis 05.08.2022**

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-12.00 Uhr <b>Ggf. DRAUSSEN</b>	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Eva Schneider	10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider		09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi		<b>MZH: *</b> 18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>	18.00-19.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19.45 – 20.45 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Michaela	19.00-20.15 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
	<b>MZH</b> 19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**\*)**: Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz Lange Meile.

### 3. Ferienwoche 08.08. bis 12.08.2022

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00-12.00 Uhr Ggf. DRAUSSEN	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Eva Schneider	10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider		09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi		<b>MZH: *</b> 18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>	18.00-19.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19.45 – 20.45 Uhr Michaela	19.00-20.15 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
	<b>MZH</b> 19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness für Frauen</b> Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr <b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**\*)**: Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz Lange Meile.

<b>4. Ferienwoche 15.08. bis 19.08.2022</b>					
<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
09.15-10.15 Uhr <b>Ggf. DRAUSSEN</b>	9.15 -10.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr	10.15 -11.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner				<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
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			
18.00-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi		<b>MZH: *</b> 18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00-20.50 Uhr <b>Pound - Rockout™</b> Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19.45 – 20.45 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Michaela	19.00-20.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
<b>DRAUSSEN</b> Treffpunkt <b>MZH</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
<b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen

**\*)**: Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz Lange Meile.

**5. Ferienwoche 22.08. bis 26.08.2022**

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-10.15 Uhr <b>Ggf. DRAUSSEN</b>	9.15 – 10.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr	10.15 – 11.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner				<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
11.00-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Isabella Cassuci				
18.00-21.30 Uhr	19.00 – 19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi		<b>MZH: *</b> 18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00 – 20.50 Uhr <b>Pound.Rockout</b> Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19:45-20.45 Uhr <b>Zumba Fitness®</b> Michaela	19.00-20.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
<b>DRAUSSEN</b> Treffpunkt <b>MZH</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
<b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen
accadis	20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		

**\*)**: Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz Lange Meile.

<b>6. Ferienwoche 29.08. bis 02.09.2022</b>					
<b>Zeitraumen</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
09.15-11.15 Uhr <b>Ggf. DRAUSSEN</b>	9.15 – 10.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kerstin Brückner Treffpunkt <b>MZH</b>	9.30 – 11.00 Uhr <b>Energym</b> Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr	10.15 – 11.15 Uhr <b>Präv. Haltung und Bewegung</b> Kerstin Brückner	10.00-11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Eva Schneider			<b>ONLINE</b> 10.30 – 11.45 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-6106797 o. active@adrillnalin.de</i>
11.00-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr <b>Pilates</b> Isabella Cassuci				
18.00-21.30 Uhr	19.00 -19.45 Uhr <b>Bodyfit</b> Michaela o. Steffi	18.45-19.45 Uhr <b>Fitnessgymn. 50+</b> Annikka Hill	<b>MZH: *</b> 18.00-19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00 – 20.50 Uhr <b>Pound.Rockout</b> Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Elke Lüdert	<b>MZH:</b> 19.45- 20.45 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Michaela	19.00-20.00 Uhr <b>Tabata/HIIT</b> Steffi	
			18:45-20.00 Uhr <b>Fitness für Schwangere</b> Moni Fausel		
<b>DRAUSSEN</b> Treffpunkt <b>MZH</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Walking</b> Marlene Zörkler				
<b>MZH</b>	19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr <b>Fußball Herren</b> Steffen Thomsen
<b>accadis</b>	20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		20.00 – 22.00 Uhr <b>Tischtennis</b> Jürgen Fischer		

**\*)**: Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz Lange Meile.