

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 24.07. bis 03.09.2023



Ferienkarte für Mitglieder kostenlos, außer Zuzahlkurse
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 25 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
 Sportcontainer Lange Meile

*** (nur nach Vorheriger Anmeldung: 0173-5443681)**

1. Ferienwoche 24.07. bis 30.07.2023

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.15-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr Pilates / Eva Schneider	09:15-10:30 Uhr * Special-EnerGym Uschi Ufer	09:15-10:30 Uhr * Special-EnerGym Uschi Ufer	09:15-10:30 Uhr * Special-EnerGym Uschi Ufer	09:15-10:30 Uhr * Special-EnerGym Uschi Ufer
17.30-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Michaela o. Steffi	17:30-18:30 Uhr * Weiblichkeit und innere Schönheit stärken Uschi Ufer			
	20.00-20.50 Uhr Pound - Rockout™ Michaela oder Steffi	18.45-19.45 Uhr Fitnessgymn. 50+ Heike Jäger	19.45-20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela oder Kai		
		20.00-21.30 Uhr Yoga / Elke Lüdert			
DRAUSSEN	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler			09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner	

2. Ferienwoche 31.07. bis 06.08.2023

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.30-12.30 Uhr	11.30-12.30 Uhr Pilates / Eva Schneider				
18.30-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Michaela o. Steffi		18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik * Anke Dippel		
	20.00-20.50 Uhr Pound - Rockout™ Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45 – 20.45 Uhr Zumba Fitness® Michaela oder Kai		
	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler		18.00-19.30 Uhr (<i>wetterabh.</i>) Wirbelsäulengymnastik * Anke Dippel	09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner	

3. Ferienwoche 07.08. bis 13.08.2023

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.30-12.30 Uhr	Pilates Eva Schneider				
18.30-21.30 Uhr	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Michaela o. Steffi				
	20.00-20.50 Uhr Pound - Rockout™ Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45 – 20.45 Uhr Zumba Michaela oder Kai		
	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler			09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner	
DRAUSSEN					

4. und 5. Ferienwoche 14.08. bis 27.08.2023

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-10.15 Uhr	Präv. Haltung und Bewegung / Kerstin Brückner				
10.15-11.15 Uhr	Präv. Haltung und Bewegung / Kerstin Brückner				
11.30-12.30 Uhr	Pilates Isabella Cassuci				
17.00-22.00 Uhr	MZH: 19.00-20.00 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler		MZH: 17.00-18.00 Uhr Handball / Heiko	MZH: 17.00-20.00 Uhr Handball / Heiko	MZH: 18.30-20.00 Uhr Handball / Oliver Cychy
	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Michaela o. Steffi		MZH: 18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel	19:00-20:15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	
	20.00-20.50 Uhr Pound - Rockout™ Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45 – 20.45 Uhr Zumba Fitness® Michaela o. Beate		
	MZH: 20.00-22.00 Uhr Fußball Herren / Steffen Th.	MZH: 20.00-22.00 Uhr Handball / Oliver Cychy			MZH: 20.00-22.00 Uhr Fußball Herren / Steffen Th
DRAUSSEN				09.00-10.15 Uhr Nordic Walking / Kerstin B.	

6. Ferienwoche 28.08. bis 03.09.2023

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-11.15 Uhr	Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner				
10.15-11.15 Uhr	Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner				
11.30-12.30 Uhr	Pilates Isabella Cassuci				
17.00-22.00 Uhr	MZH: 19.00-20.00 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler		MZH: 17.00-20.00 Uhr Handball / Heiko	MZH: 17.00-20.00 Uhr Handball / Heiko	MZH: 18.30-20.00 Uhr Handball / Oliver Cychy
	19.00 -19.45 Uhr Bodyfit Michaela o. Steffi	18.45-19.45 Uhr Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill		19:00-20:15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	
	20.00 – 20.50 Uhr Pound.Rockout Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45- 20.45 Uhr Zumba Fitness Michaela oder Kai		
	MZH: 20.00-22.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen	MZH: 20.00-22.00 Uhr Handball / Oliver Cychy			MZH: 20.00-22.00 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen
DRAUSSEN				09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner	