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

Wochenplan 2024

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		**17:00-18:30 Uhr** Ballsport Jungen (6-11 Jahre)	
	19:00-20:00 Uhr Fitness für Frauen	**18:30-20:00 Uhr** Fussball Jugend	**19:45-20:45 Uhr** Zumba	**19:00-20.15 Uhr** Aerobic	**18:30-20:00 Uhr** Handball D-Jugend (11-13 Jahre)	
	20:00 -21.45 Uhr Hallenfussball Herren	**20:00-21:45 Uhr** Handball Herren 1. Mannschaft	**21:00-21:45 Uhr**	**20:15-22:15 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®* ***(z.Zt. KEIN Angebot)***	**09:30-11:00 Uhr** EnerGym	
	10:15-11:15 Uhr Präventive Haltung und Bewegung **„Pluspunkt Gesundheit“**	*10:30-11:30 Uhr* *Eltern-Kind-Turnen* *(1-3 Jahre)* **Aktuell KEIN Angebot**				**10:00-11:30** Langhantel-Power (Okt.-März)
	11:30-12:30 Uhr Pilates		**12:00-13:15 Uhr** fitdankbaby® **mit Voranmeldung/ s.u.**		*(11:00-12:00 Uhr)* *Beckenbodengymnastik* ***Aktuell KEIN Angebot***	
Mo. + Di.	**15:30-16:30 Uhr** Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre)		**15:30-17:00 Uhr** Tanz- und Theatergruppe „TVG Kittens“	**15:00-16:00 Uhr** Kinderturnen (3-5 Jahre)		
	16:30-17:30 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre)			**16:00-17:00 Uhr** Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)		
	17:30-18:30 Uhr Kinderturnen (6-8 Jahre)					
	19:00-19:45 Uhr Bodyfit-Workout	**18:45-19:45 Uhr** Präventive Fitnessgymn. 50+ **„Pluspunkt Gesundheit“**	**18:30-19:45 Uhr** Fitness für Schwangere **(ab der 14. SSW)** **mit Voranmeldung / s.u.**	**19:00-20:15 Uhr** Fitness für Frauen		
	20:00-21:00 Uhr Deep Stretch & Relax	**20:00-21:30 Uhr** Yoga	**20:00-21:15 Uhr**	**20:15-21:15 Uhr**		

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

Wochenplan 2024

Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
accadis-Sporthalle Ober-Eschbach			**18:00-20:00 Uhr** Tischtennis Jugendliche (aktuell **KEIN** Angebot)		**16:30-18:00 Uhr** Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	
	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** Ballsport Jungen und Mädchen (11-15 Jahre)	
					18:30-20:00 Uhr Ballsport Jungen und Mädchen (ab 16 J.)	
Aula (Bühne) Kaiserin-Friedrich-Gymnasium	**16:30-18:30 Uhr** „TVG-Kittens“ Theater- u. Tanz-Ensemble					**1x/Mon. Wochenend-Proben 10:00-16:00 h** VG-Kittens
						Samstag
Hardtwald (Jubi.-Park)	**18:00-19:15 Uhr** Nordic-Walking (nach Anmeldung)		*18:15-19:30 Uhr* *Nordic-Walking* *(nach Anmeldung)* ***Pausiert aktuell***	**09:00-10:15 Uhr** Nordic-Walking (nach Anmeldung)		

Bitte beachten: Fast alle Angebote sind in unseren Mitgliedsbeiträgen enthalten und können individuell besucht/genutzt werden.

Ausnahmen mit einem Zusatzbeitrag:

Beckenbodengymnastik (10 Einheiten): Vereinsmitglieder: 25,-- Euro / Nichtmitglieder: 40,-- Euro.
Deep Stretch & Relax (10 Einheiten): Vereinsmitglieder 15,-- Euro / Nichtmitglieder 40,-- Euro
Langhantelpower (Saisonal ½ 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.
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 (Studio in Ober-Eschbach)
fitdankbaby® (in Kooperation mit dem TVG). Nähere Informationen zum Kurs und Kursgebühr bei der Leitung Frau Moni Fausel:0177-6106797 oder moni.fausel@fitdankbaby.de (Studio in Ober-Eschbach)