

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024



Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
 Accadis: Am Weidenring 52-54
 Gymnastikhalle: Lange Meile

1. Ferienwoche 15.07. bis 19.07.2024

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.00 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN					9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
11.00-12.00 Uhr					
18.00-21.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	18.45-19.45 Uhr Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill			
	20.00-21.00 Uhr Deep Stretch und Relax	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45-20.45 Uhr Zumba Fitness Eva	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr Sportplatz	19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024



Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
 Accadis: Am Weidenring 52-54
 Gymnastikhalle: Lange Meile

2. Ferienwoche 22.07. bis 26.07.2024

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-12.00 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN				09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner Treffpunkt: Seedammweg / Parkhaus	9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
18.00-21.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	19.00-19.45 Uhr Zirkeltraining Michaela o. Steffi	18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00-21.00 Uhr Deep Stretch und Relax Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45 – 20.45 Uhr Zumba Fitness® Eva	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr Draußen	19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen



FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024

Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein

Gonzenheim (Grundschule)

Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €

Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle

Accadis: Am Weidenring 52

Gymnastikhalle: Lange Meile

3. Ferienwoche 29.07. bis 02.08.2024

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00-12.00 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN				09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner Treffpunkt: Seedammweg / Parkhaus	9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
18.00-21.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	19.00-19.45 Uhr Zirkeltraining Michaela o. Steffi	18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00-21.00 Uhr Deep Stretch und Relax Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert	19.45 – 20.45 Uhr Zumba Fitness® Eva	19.00-20.15 Uhr Fitness für Frauen Marlene Zörkler	
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				
19.30-21.30 Uhr Sportplatz	19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen				19.30-21.30 Uhr Fußball Herren Steffen Thomsen

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024



Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
 Accadis: Am Weidenring 52-54
 Gymnastikhalle: Lange Meile

4. Ferienwoche 05.08. bis 09.08.2024					
Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-10.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN	9.15 -10.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner Treffpunkt: Seedammweg / Parkhaus	9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	10.15 -11.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner				
11.00-12.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci				
18.00-21.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	19.00-19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	19.00-19.45 Uhr Zirkeltraining Michaela o. Steffi	18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00-21.00 Uhr Deep Stretch und Relax Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert			
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00-20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024



Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
Accadis: Am Weidenring 52-54
Gymnastikhalle: Lange Meile

5. Ferienwoche 12.08. bis 16.08.2024

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-10.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN	9.15 – 10.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner Treffpunkt: Seedammweg / Parkhaus	9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	10.15 – 11.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner				
11.00-12.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci				
18.00-21.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	19.00 – 19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	19.00-19.45 Uhr Zirkeltraining Michaela o. Steffi	18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00 – 21.00 Uhr Deep Stretch und Relax Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert			
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				

FERIENPLAN Turnverein Gonzenheim 1894 e.V. für die Zeit vom 15.07. bis 23.08.2024



Mitglieder tragen sich weiterhin in die TN-Listen (10er Karten) ein
Ferienkarte für Nicht-Mitglieder für 6 Wochen komplett 20 €
Wochenkarte für Nicht-Mitglieder: 5 €

MZH: Mehrzweckhalle Gonzenheim (Grundschule)
 Accadis: Am Weidenring 52-54
 Gymnastikhalle: Lange Meile

6. Ferienwoche 19.08. bis 23.8.2024

Zeitraumen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15-11.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile ggf. DRAUSSEN	9.15 – 10.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner			09.00-10.15 Uhr Nordic Walking Kerstin Brückner Treffpunkt: Seedammweg / Parkhaus	9.30 – 11.00 Uhr Energym Uschi Ufer <i>Bitte immer Anmeldung unter: 0173-5443681 o. u.ufer@t-online.de</i>
10.15-11.15 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	10.15 – 11.15 Uhr Präv. Haltung und Bewegung Kerstin Brückner				
11.00-12.30 Uhr Gymnastikhalle Lange Meile	11.30-12.30 Uhr Pilates Isabella Cassuci				
17.30-18.30 Uhr					
18.00-21.30 Uhr	19.00 -19.45 Uhr Bodyfit Workout Michaela o. Steffi	18.45-19.45 Uhr Fitnessgymn. 50+ Annikka Hill	18.00-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anke Dippel <i>Bitte Anmeldung unter: 0177-3098178</i>		
	20.00 – 21.00 Uhr Deep Stretch und Relax Michaela o. Steffi	20.00-21.30 Uhr Yoga Elke Lüdert			
DRAUSSEN Treffpunkt MZH	19.00 – 20.00 Uhr Walking Marlene Zörkler				