



Übungsplan der Turngemeinde Zeilsheim 1885 e.V.

Der Verein für die ganze Familie



Wilfried Nack	Gymnastik	Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po 1	montags	09.00 - 10.30 Uhr	STHG
		Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po 2	montags	10.30 - 12.00 Uhr	STHG
		Konditionstraining	montags	19.30 - 20.30 Uhr	TGZH
		Gymnastik mit Musik für Jeden	montags	19.30 - 21.00 Uhr	ARS
		Rückengymnastik Er+Sie	dienstags	17.30 - 18.30 Uhr	STHG
		Powerfitness für Frauen	dienstags	18.45 - 19.45 Uhr	STHG
		Frauen-Gymnastik und Bauch-Beine-Po	mittwochs	09.30 - 11.00 Uhr	STHG
		Bodyfit mit Handgeräten	mittwochs	16.45 - 18.15 Uhr	STHG
		Rückengymnastik Er +Sie	donnerstags	17.45 - 18.45 Uhr	STHG
		Rückengymnastik Er+Sie	freitags	09.30 - 11.00 Uhr	STHG
Powerfitness für Frauen	freitags	17.00 - 18.00 Uhr	STHG		
Dietmar Schuller	Leichtathletik / Volleyball	Leichtathletik - Kinder I (6/7 Jahre)	montags	15.00 - 16.00 Uhr	BSA
		Leichtathletik - Kinder II (8/9 Jahre)	montags	16.00 - 17.00 Uhr	BSA
		Leichtathletik - Kinder III (10/11 Jahre)	montags	17.00 - 18.00 Uhr	BSA
		Leichtathletik - Schüler (ab 12 Jahre), Jugend und Erwachsene	montags	18.00 - 19.30 Uhr	BSA
		Leichtathletik - Leistungsgruppe Schüler/Jugend	mittwochs	17.30 - 19.00 Uhr	BSA
		Leichtathletik - Leistungsgruppe Schüler/Jugend	freitags	17.30 - 19.00 Uhr	BSA
		Ballspiele Ü30 (Erwachsene ab 30 Jahren)	dienstags	20.00 - 21.30 Uhr	KKS
		Volleyball - Mannschaft Damen	mittwochs	19.30 - 21.15 Uhr	STH
Volleyball - Mannschaft Herren	mittwochs	19.30 - 21.00 Uhr	STH		
Tanz / Zumba	Jazztanz & Hip-Hop Fortg. ab 17 J. (Showtanzgruppe Unique)	mittwochs	18.30 - 20.00 Uhr	STHG	
	ZUMBA® fitness	donnerstags	20.00 - 21.00 Uhr	STHG	
	Jazztanz & Hip-Hop Fortg. ab 17 J. (Showtanzgruppe Unique)	freitags	18.30 - 20.00 Uhr	STHG	
	Indischer Tanz Anfänger ab 03.02.2018	samstags	12.00-13.00 Uhr	TGZH	
	Indischer Tanz Mittelstufe & Fortgeschrittene ab 03.02.2018	samstags	13.00-14.00 Uhr	TGZH	
Gabriele Herden	Turnen	Trampolinturnen 1 (ab 6 Jahre)	mittwochs	16.00 - 17.30 Uhr	TGZH
		Trampolinturnen 2 (ab 10 Jahre)	mittwochs	17.30 - 19.15 Uhr	TGZH
		Rhönradturnen - Wettkampfraining I + II	dienstags	18.30 - 21.00 Uhr	STH
		Rhönradturnen - Fortgeschrittene	mittwochs	18.00 - 19.30 Uhr	STH
		Rhönradturnen - Anfänger	freitags	16.30 - 18.00 Uhr	STH
		Rhönradturnen - Wettkampfraining	freitags	19.30 - 21.00 Uhr	STH
		Kinderturnen 1 (4-5 Jahre)	montags	16.30 - 17.45 Uhr	ARS
		Turnen für Vorschulkinder (5-6 Jahre)	montags	17.45 - 19.00 Uhr	ARS
		Eltern und Kind -Turnen (2-4 Jahre)	dienstags	15.30 - 17.00 Uhr	STH
		Turnen für Krabbelkinder (1-2 Jahre)	donnerstags	15.30 - 17.00 Uhr	STH
		Kinderturnen 2 (Klasse 1 und 2)	freitags	14.00 - 15.30 Uhr	STH
		Gerätturnen für Kinder 1 (ab der 3. Klasse)	freitags	15.15 - 17.00 Uhr	STH
		Gerätturnen für Kinder 2 (ausgewählte Kinder)	donnerstags	17.30 - 19.00 Uhr	ARS
		Parcours	freitags	14.30 - 18.00 Uhr	TGZH
Rope-Skipping	freitags	17.00 - 18.00 Uhr	STH		
Gerd Königsmann	Boxen / Karate	Boxen 1	montags	18.00 - 19.30 Uhr	STHKS
		Boxen - Jugend bis 14 Jahre	mittwochs	17.00 - 18.00 Uhr	STHKS
		Boxen 2	mittwochs	18.00 - 19.30 Uhr	STHKS
		Boxen 3	freitags	18.00 - 19.30 Uhr	STHKS
		Boxen - Sondertraining	freitags	19.30 - 20.30 Uhr	STHKS
		Karate für Kinder (Anfänger 1)	montags	18.30 - 19.30 Uhr	STHG
		Karate - Leistungskurs (Kinder und Jugend)	montags	19.30 - 20.30 Uhr	STHG
		Karate für Kinder (Anfänger 2A)	dienstags	18.30 - 19.30 Uhr	STHG2
		Karate für Kinder (Anfänger 2B)	dienstags	19.30 - 20.30 Uhr	STHG2
		Karate	mittwochs	20.00 - 22.00 Uhr	STHG
		Karate für Kinder (Anfänger 2)	freitags	18.30 - 19.30 Uhr	STHG2
		Karate für Kinder (Fortgeschrittene)	freitags	19.30 - 20.30 Uhr	STHG2/STHG
		Karate	freitags	20.30 - 21.30 Uhr	STHG

Stand: 01.05.2018

Erläuterungen

TGZH = TGZ-Halle, BSA = Bezirkssportanlage, Lenzenbergstraße 24

ARS = Adolf-Reichwein-Schule, Lenzenberstraße 70, KKS = Käthe-Kollwitz-Schule, West-Höchter Str. 103

STH = Stadthalle, STHKS = Stadthalle, kl. Saal, STHG = Stadt. Gymnastikraum, STHG2= Stadt. Gymnastikraum 2, Bechtenwaldstr. 17

Auskünfte: Carola Straub Tel: 069 / 36 40 38 31, Homepage: www.tg-zeilsheim.de