



# Übungsplan der Turngemeinde Zeilsheim 1885 e.V.

Der Verein für die ganze Familie



<b>Gymnastik</b>	Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po 1	montags	09.00 - 10.30 Uhr	TGZH
	Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po 2	montags	10.30 - 12.00 Uhr	TGZH
	Konditionstraining	montags	19.30 - 20.30 Uhr	TGZH
	Step-Aerobic	montags	19.30 - 20.15 Uhr	ARS
	Bauch-Beine-Po	montags	20.15 - 21.00 Uhr	ARS
	Rückengymnastik Er+Sie	dienstags	17.30 - 18.30 Uhr	KKS
	Powerfitness für Frauen	dienstags	18.45 - 19.45 Uhr	STHG
	HIIT (Hochintensives Intervalltraining) the Beat	mittwochs	19.00 - 20.00 Uhr	STHG
	Frauen-Gymnastik und Bauch-Beine-Po 1	mittwochs	09.00 - 10.30 Uhr	TGZH
	Senioren-gymnastik mit Stuhl	mittwochs	10.30 - 12.00 Uhr	TGZH
	Bodyfit mit Handgeräten	mittwochs	17.00 - 18.30 Uhr	STHG
	Rückengymnastik Er +Sie 1	freitags	09:15 - 10:15 uhr	STHG
	Rückengymnastik Er +Sie 2	freitags	10.30 - 11.30 Uhr	STHG
	Powerfitness für Frauen	sonntags	10.00 - 11.00 Uhr	TGZH
	<b>Leichtathletik / Volleyball</b>	Leichtathletik - Kinder I (6/7 Jahre)	donnerstags	15.30 - 16.30 Uhr
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	17.00 - 18.30 Uhr	BSA
Ballspiele Ü30 (Erwachsene ab 30 Jahren)		dienstags	19.30 - 21.00 Uhr	KKS
Volleyball - Mannschaft Damen		mittwochs	19.30 - 21.00 Uhr	STH
Volleyball - Mannschaft Herren	mittwochs	19.30 - 21.00 Uhr	STH	
<b>Tanz / Zumba</b>	ZUMBA® fitness	donnerstags	19.30 - 20.30 Uhr	STHG
	Indischer Tanz Anfänger	samstags	12.00-13.00 Uhr	TGZH
	Indischer Tanz Mittelstufe & Fortgeschrittene	samstags	13.00-14.00 Uhr	TGZH
<b>Turnen</b>	Trampolinturnen 1 (ab 6 Jahre)	mittwochs	16.00 - 17.30 Uhr	TGZH
	Trampolinturnen 2 (ab 10 Jahre)	mittwochs	17.30 - 19.00 Uhr	TGZH
	Trampolinturnen 3 (ab 10 Jahre)	mittwochs	19.00 - 20.30 Uhr	TGZH
	Rhönradturnen I + II - Wettkampftraining	dienstags	18.30 - 21.30 Uhr	STH
	Rhönradturnen IV - Fortgeschrittene	mittwochs	18.00 - 19.30 Uhr	STH
	Rhönradturnen V - Fortgeschrittene	freitags	16.30 - 18.00 Uhr	STH
	Rhönradturnen VI - Wettkampftraining	freitags	19.30 - 21.00 Uhr	STH
	Eltern - Kind - Turnen (0-5 Jahre)	donnerstags	15.30 - 17.00 Uhr	STH
	Gerätturnen für Mädchen (6 bis 12 Jahre)	freitags	15.30 - 17.00 Uhr	STH
	Gerätturnen für Kinder; <b>findet zur Zeit nicht statt</b>	donnerstags	17.30 - 19.00 Uhr	ARS
	Parcours	freitags	14.00 - 15.30 Uhr	TGZH
	Parcours	freitags	15.30 - 17.00 Uhr	TGZH
Rope-Skipping	freitags	17.00 - 18.00 Uhr	STH	
<b>Boxen / Karate</b>	Boxen 1 (2 Gruppen)	montags	17.00 - 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	montags	19.30 - 21.30 Uhr	STHG
	Karate	mittwochs	20.00 - 22.00 Uhr	STHG
	Karate für Kinder (Anfänger 2)	freitags	18.30 - 19.30 Uhr	STHG
	Karate für Kinder (Fortgeschrittene)	freitags	19.30 - 20.30 Uhr	STHG
	Karate	freitags	20.30 - 21.30 Uhr	STHG

## Erläuterungen

Stand: 01.07.2022

TGZH = TGZ-Halle, BSA = Bezirkssportanlage, Lenzenbergstraße 24, ZOOM = online-Angebot

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: Anja Heinrich, Tel: 069 / 36 40 38 31, Homepage: [www.tg-zeilsheim.de](http://www.tg-zeilsheim.de)