Übungsplan
der Turngemeinde Zeilsheim 1885 e.V.

Turnen	Kinderturnen Gruppe 1 (5 bis 7 Jahre)	Warteliste	dienstags	15.00 - 16.00 Uhr	STH
	Kinderturnen Gruppe 2 (5 bis 7 Jahre)	Warteliste	dienstags	16.00 - 17.00 Uhr	STH
	Eltern - Kind - Turnen (0-4 Jahre)	Warteliste	donnerstags	15.30 - 17.00 Uhr	STH
	Gerätturnen (ab 8 Jahre)	Warteliste	freitags	15.00 - 16.30 Uhr	STH
	Freestyle - Parcours Gruppe 1 (6-12 Jahre)		freitags	14.15 - 15.30 Uhr	TGZH
	Freestyle - Parcours Gruppe 2 (6-12 Jahre)		freitags	15.15 - 16.30 Uhr	TGZH
	Freestyle - Parcours Gruppe 3 (6-12 Jahre)		freitags	16.15 - 17.30 Uhr	TGZH
Gymnastik Fitness Yoga	Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po		montags	09.00 - 10.30 Uhr	TGZH
	Senioren-Gymnastik und Bauch-Beine-Po (Stuhlgymnastik)		montags	10.30 - 12.00 Uhr	TGZH
	Konditionstraining		montags	19.30 - 20.30 Uhr	TGZH
	Fit durch`s Jahr mit Musik (Kondition, Gymnastik, Bewegung)		montags	18.30 - 20.00 Uhr	ARS
	Rückengymnastik Er+Sie		dienstags	17.00 - 18.00 Uhr	STH-G
	Powerfitness für Frauen		dienstags	18.45 - 19.45 Uhr	STH-G
	Frauen-Gymnastik und Bauch-Beine-Po		mittwochs	09.30 - 11.00 Uhr	TGZH
	Bodyfit mit Handgeräten		mittwochs	17.00 - 18.30 Uhr	STH-G
	Hatha Yoga	Zusatzbeitrag	donnerstags	19.30 - 20.45 Uhr	STH-KS
	ZUMBA® fitness	Zusatzbeitrag	donnerstags	19.30 - 20.30 Uhr	STH-G
	Rückengymnastik Er + Sie Gruppe 1		freitags	09.15 - 10.15 Uhr	STH-G
	Rückengymnastik Er + Sie Gruppe 2		freitags	10.30 - 11.30 Uhr	STH-G
	Ladys Power (Zirkeltraining)		sonntags	10.00 - 11.00 Uhr	TGZH
Rhönrad	Rhönradturnen Anfänger- und Einsteigerkurs	Kursbeitrag	Infos und Anmeldung: rhoenrad@tg-zeilsheim.de		
	Rhönradturnen - Wettkampftraining	Zusatzbeitrag	dienstags	19.00 - 21.00 Uhr	STH
	Rhönradturnen - Fortgeschrittene	Zusatzbeitrag	mittwochs	18.00 - 19.30 Uhr	STH
	Rhönradturnen - Fortgeschrittene	Zusatzbeitrag	freitags	16.30 - 18.00 Uhr	STH
	Rhönradturnen - Wettkampftraining	Zusatzbeitrag	freitags	19.30 - 21.00 Uhr	STH
Leichtathletik	Leichtathletik 1 (6/7 Jahre)	Warteliste	montags	15.00 - 16.00 Uhr	BSA
	Leichtathletik 2 (8/9 Jahre)		montags	16.00 - 17.00 Uhr	BSA
	Leichtathletik 3 (10 bis 13 Jahre)		montags	17.00 - 18.00 Uhr	BSA
	Leichtathletik 4 (ab 14 Jahre und Erwachsene)		montags	18.00 - 19.30 Uhr	BSA
	Leichtathletik - Leistungsgruppe		mittwochs	17.30 - 19.00 Uhr	BSA
Ballsport	Hobby Basketball		dienstags	19.30 - 20.15 Uhr	KKS
	Hobby Floorball (Hockey)		dienstags	20.15 - 21.00 Uhr	KKS
	Volleyball - Mixed Mannschaft		mittwochs	19.30 - 21.00 Uhr	STH
	Volleyball Jugend Training 1 (14 bis 18 Jahre)		mittwochs	19.30 - 21.00 Uhr	STH
	Volleyball Jugend Training 2 (14 bis 18 Jahre)	Warteliste	freitags	16.30 - 18.00 Uhr	STH
Tanzen	Tanzen für Mädchen und Jungen (7 - 12 Jahre)		freitags	16.30 - 17.30 Uhr	STH-G
	Indischer Tanz Anfänger		samstags	12.00 - 13.00 Uhr	TGZH
	Indischer Tanz Mittelstufe & Fortgeschrittene		samstags	13.00 - 14.00 Uhr	TGZH
Boxen	Boxen 1 (2 Gruppen)	Einmaliger	montags	17.00 - 20.30 Uhr	STH-KS
	Boxen 2 (2 Gruppen)	Zusatzbeitrag	mittwochs	17.00 - 20.30 Uhr	STH-KS
	Boxen 3	für Anfänger	freitags	18.00 - 20.30 Uhr	STH-KS
Karate	Karate	Zusatzbeitrag	montags	16.00 - 20.00 Uhr	STH-G
	Karate	Zusatzbeitrag	freitags	16.30 - 17.30 Uhr	STH-KS
	Karate	Zusatzbeitrag	freitags	17.30 - 20.30 Uhr	STH-G
Gemeinschaft	TGZ-Stammtisch "Dienstags in der Turnhalle"		dienstags	21.00 - 21.30 Uhr	KKS
	Vereinsring-Treff "Freitags am Frosch"	Juni - Sept.	freitags	17.00 - 19.00 Uhr	Froschbrunnen

Stand: 04.11.2026

TGZH = TGZ-Halle, Sportanlage Lenzenbergstr. 24, **BSA** = Bezirkssportanlage Lenzenbergstr. 24

STH = Stadthalle Zeilsheim, **STH-KS** = kleiner Saal, **STH-G** = Gymnastikraum, **STH-G2** = Gymnastikraum 2, alle Bechtenwaldstr. 17

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

Auskünfte: Geschäftsstelle Telefon 069 / 3640 3831, eMail geschaeftsstelle@tg-zeilsheim.de. WhatsApp 01515 / 397 5456

Die Mitgliedsbeiträge und Zusatzbeiträge finden Sie auf unserer Internetseite https://tg-zeilsheim.de/mitgliedschaft/#mitgliedsbeitrag