



Übungsplan der Turngemeinde Zeilsheim 1885 e.V.

Der Verein für die ganze Familie



| | | | | |
|---|---|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Gymnastik | 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 |
| | Fit durch's Jahr mit Musik (Kondition, Gymnastik, Bewegung) | montags | 19.30 - 21.00 Uhr | ARS |
| | Rückengymnastik Er+Sie (bis 31.12.2022) | dienstags | 19.00 - 20.00 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 |
| | Seniorengymnastik 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 |
| | Leichtathletik / Volleyball | 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); bis 31.12.2022 | | dienstags | 20.00 - 21.30 Uhr | KKS |
| Volleyball - Mannschaft Damen | | mittwochs | 19.30 - 21.00 Uhr | STH |
| Volleyball - Mannschaft Herren | mittwochs | 19.30 - 21.00 Uhr | STH | |
| Tanz / Zumba | 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 |
| Turnen | 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 |
| | Parcours Gruppe 1 | freitags | 14.15 - 15.30 Uhr | ARS |
| | Parcours Gruppe 2 | freitags | 15.15 - 16.30 Uhr | TGZH |
| | Parcours Gruppe 3 | freitags | 16.15 - 17.30 Uhr | TGZH |
| Rope-Skipping | freitags | 17.00 - 18.00 Uhr | STH | |
| Boxen / Karate | 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: 01.11.2022

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