

# Übungsplan TV 1902 Frei Weinheim e.V.



Montag	Angebot	Übungsleiter	Ort
8:30 - 9:45	Gem Walking/Nordic-Walking	U. Gerber	Jungau
9:45 - 11:00	Gem Walking/Nordic-Walking für Senioren 75+	U. Gerber	Jungau
10:00 - 11:30	Gem <b>Yoga</b> am Morgen <sup>K*</sup>	P. Kolfenbach/ S. Heisig	Bürgerhaus
15:30 - 16:30	Gem Seniorengymnastik	A. Topeters	Bürgerhaus
16:00 - 17:00	Gem Eltern-Kind-Turnen <sup>K</sup>	E. Plep	Turnhalle BGS
17:00 - 19:00	Mäd Wettkampfriege 2	A. Kräuter, T. Tyabi und Team	Turnhalle BGS
17:00 - 18:30	Mäd <b>Mädchenturnen</b> (ab 5. Klasse)	n.n.	Turnhalle BGS <b>Neues Angebot hoffentlich bald!</b>
19:00 - 20:00	Gem Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Turnhalle BGS
19:15 - 20:30	Gem Vinyasa <b>Flow</b> Yoga <sup>K*</sup>	B. Sobkowiak/ Petra Kolfenbach	Bürgerhaus
20:00 - 21:00	Gem Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Turnhalle BGS
Dienstag			
10:00 - 11:30	GEM <b>Yoga</b> kennt kein Alter	G. Schoop	Bürgerhaus
16:00 - 17:00	Gem Bewegung auf Musik 1 (ca. 1,5 bis 3 Jahre)	E. Plep	Turnhalle BGS
17:00 - 19:00	Mäd Wettkampfriege 1	M. Sattler-Klöss, M. Ahrens-Rötzer, A. Krauter + Team	Turnhalle BGS
18:00 - 19:00	Gem Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Bürgerhaus
18:00 - 19:00	Gem Pilates 1 <sup>K*</sup>	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus
18:00 - 19:00	Gem <b>STRONG &amp; Stretchy</b>	S. Hagel / C. Koch	Bürgerhaus
19:00 - 20:00	Gem Fitnessstrends - BauchBeinePo	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus
19:00 - 20:00	Gem Funktionsgymnastik	A. von Trentini	Bürgerhaus
19:30 - 21:30	Jun Gymnastik und Ballspiele für Männer	G. Roos	Turnhalle BGS
Mittwoch			
09:00 - 10:00	Gem Kurs Pilates 60+ / Gruppe A <sup>K*</sup>	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus
16:00 - 17:00	Gem Kleinkindturnen (3J - Schuleintritt)	E. Plep und Team	Turnhalle BGS
17:00 - 18:30	Gem allg. Kinderturnen (1. - 4. Klasse)	A. Klos, V. Schaurer und Team	Turnhalle BGS
18:00 - 19:00	Gem Kurs Pilates <b>Balance</b> <sup>K*</sup>	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus
19:00 - 20:00	Gem Kurs Easy <b>Step</b> <sup>K*</sup>	C. Löhr	Bürgerhaus
18:30 - 20:00	Jun Hallenfußball	S. Keim	Turnhalle BGS
20:00 - 21:15	Mäd Mittwochsturnerfrauen - 60plus	S. Hagel	Turnhalle BGS
20:00 - 21:30	Mäd Funktionsgymnastik für Frauen	E. Breyer/ H. Reitz	Turnhalle BGS
Donnerstag			
09:00 - 10:00	Gem Fitnessgymnastik 55 Plus	A. Topeters	Bürgerhaus
10:00 - 11:00	Gem Fit forever 50 Plus	A. Topeters	Bürgerhaus
16:00 - 17:00	GEM Krabbelturnen	E. Plep	Turnhalle BGS
17:00 - 18:30	Gem Grundlagen der Leichtathletik Motto "Höher-Schneller-Weiter"	C. Ott und Team	roter Platz - BGS
18:00 - 20:00	Mäd Wettkampfriegen 1	M. Sattler-Klöss, M. Ahrens-Rötzer, A. Krauter + Team	Turnhalle BGS
18:00 - 19:00	Gem Kurs <b>Pilates</b> <sup>K*</sup>	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus
17:00 - 18:00	Gem Walking/ Nordic-Walking <sup>**</sup>	Ansprechpartner: K. Urgast	Jungau <b>Neue Uhrzeit!</b>
Freitag			
08:30 - 09:30	Gem Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Bürgerhaus
08:30 - 09:45	Gem Walking/ Nordic-Walking	U. Gerber	Jungau
9:15 - 10:15	Gem Babys in Bewegung <sup>K*</sup> <i>neuer Kurs ab 26.08.22</i>	E. Plep	Bürgerhaus
10:30 - 11:30	Gem Babys in Bewegung <sup>K*</sup> <i>neuer Kurs ab 26.08.22</i>	E. Plep	Bürgerhaus
09:45 - 11:00	Gem Walking/ Nordic-Walking für <b>Senioren</b> 75+	U. Gerber	Jungau
15:30 - 16:15	Gem Bewegung auf Musik 1 (2 3/4J. bis 4 Jahre)	S. Hagel, J. Plep	Turnhalle BGS
16:15 - 17:00	Gem Bewegung auf Musik 2 (5J. - Schuleintritt)	S. Hagel, J. Plep	Turnhalle BGS
17:00 - 18:00	Gem Bewegung auf Musik 3 (1-4 Kl.)	S. Hagel	Turnhalle BGS
16:00 - 17:00	Gem Eltern-Kind-Turnen <sup>K</sup>	C. Löhr	Turnhalle BGS
17:00 - 18:00	Gem Kleinkindturnen (3J - Schuleintritt)	C. Löhr und Team	Turnhalle BGS
18:00 - 20:00	Gem MixedVolleyball <sup>***</sup> (*Mixed@der-ball-ist-rund.net)	B. Langner	Turnhalle BGS/ oder Beachen
Samstag			
10:00 - 12:00	Mäd Wettkampfriege 1 + Wettkampfriege 2 (nach Bedarf)	alle	Turnhalle BGS
Sonntag			
10:00 - 11:00	Gem Lauftreff (laufen@tvfreiweinheim.de)	T. Rahn	Jungau Parkplatz <b>NEU! Start 16.01.2023</b>
10:00 - 11:00	Gem Freizeit - Badminton Jugend Ü 12	M. Wick + T. Hagel	Turnhalle BGS
11:00 - 12:30	Gem Freizeit - Badminton <sup>*</sup>	T. Hagel	Turnhalle BGS

## Erläuterung und Kontakt

*	=	Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte Rücksprache mit dem jeweiligen Übungsleiter
**	=	Bitte Rücksprache mit jeweiligen Übungsleiter
***	=	im Sommer Beachvolleyball möglich, Anfrage über <a href="mailto:Mixed@der-ball-ist-rund.net">Mixed@der-ball-ist-rund.net</a>
K	=	auch als Kurs möglich
Gem	=	gemischte Gruppe
Jun	=	Jungen/ Männer Gruppe
Mäd	=	Mädchen / Frauen Gruppe
Jungau	=	Treffpunkt Parkplatz Jungau

Bei Fragen zum Übungsangebot stehen Ihnen die Übungsleiter zu den jeweiligen Zeiten, sowie der Vorstand unter der Email Adresse: [info@tvfreiweinheim.de](mailto:info@tvfreiweinheim.de), gerne zu Verfügung. Ausführliche Informationen sowie Änderungen finden Sie auf unserer Internetseite [www.tvfreiweinheim.de](http://www.tvfreiweinheim.de)

Beiträge	Aufnahmegebühr	Jahresbeitrag
Kinder und Jugendliche (bis 21 Jahre)	10,00 €	60,00 €
Erwachsene (ab 21 Jahre)	10,00 €	72,00 €
Passive	10,00 €	24,00 €
Familien (ab 2. Person)	20,00 €	114,00 €
zusätzliche Beiträge		
je Pilateskurs	für Mitglieder bis Juni 2023 frei	
Pilates und Yoga Erw.	für Mitglieder bis Juni 2023 frei	

Kontoverbindung: MVB// DE98 5519 0000 0472 2180 15

Plan ist gültig ab  
01.01.2023,  
es gibt weiterhin keine  
Corona Einschränkungen