Übungsplan TV 1902 Frei Weinheim e.V.

Stand: 24.01.2024

Montag		Angebot	Übungleiter	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	*Yoga* am Morgen K*	P. Kolfenbach/ S. Heisig	Bürgerhaus	
15:00 - 16:00	Gem	Seniorengymnastik	A. Topeters	Bürgerhaus	
16:00 - 17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen K	E. Plep	Turnhalle BGS	
17:00 - 19:00	Mäd	Wettkampfriege 2	E.Klos, A. Klos, S. Linder	Turnhalle BGS	
17:00 - 18:30	Mäd	Aufbauwettkampfriege	A. Krauter, J. Galuszka	Turnhalle BGS	
19:00 - 20:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Turnhalle BGS	
19:15 - 20:30	Gem	Vinyasa *Flow* Yoga K*	B. Sobkowiak/ P. Kolfenbach	Bürgerhaus	
20:00 - 21:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik	B. Guhlmann	Turnhalle BGS	
Dienstag					
10:00 - 11:30	GEM	*Yoga* kennt kein Alter K* am Morgen	G. Schoop	Bürgerhaus	
14:00 - 15:30	GEM	*Yoga* kennt kein Alter K* am Nachmittag	G. Schoop	Bürgerhaus	**NEU!**
16:00 - 17:00	Gem	Krabbelturnen	E. Plep	Turnhalle BGS	
17:00 - 19:00	Mäd	Wettkampfriege 1	M. Sattler-Klöss, M . Ahrens-Rötzer, A. Krauter	Turnhalle BGS	
18:00 - 19:00	Gem	Wirbelsäulengymnastik *	B. Guhlmann	Bürgerhaus	
18:00 - 19:00	Gem	*Pilates* 1 K*	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus	
18:00 - 19:00	Gem	**STRONG** & *Stretchy*	C. Koch	Bürgerhaus	
19:00 - 20:00	Gem	Fitnesstrends - 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					
08:30 - 09:30	Gem	Kurs Pilates 60+ K *	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus	
16:00 - 17:00	Gem	Kleinkinderturnen (3J - Schuleintritt)	E. Plep und Team	Turnhalle BGS	
17:00 - 18:30	Gem	allg. Kinderturnen (1. - 4. Klasse)	A. Klos, E.Klos, V. Schaurer, und Team	Turnhalle BGS	
18:00 - 19:00	Gem	Kurs Pilates *Balance* K *	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus	
19:00 - 20:00	Gem	Kurs Easy **Step** K *	C. Löhr	Bürgerhaus	
18:30 -20:00	Jun	Hallenfußball	F. Topeters	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	Bewegung auf Musik für die Allerkleinsten (ca. 1 bis 3 J.)	E. Plep	Turnhalle BGS	
17:00 - 18:30	Gem	Grundlagen der Leichtathletik *Motto "Höher-Schneller-Weiter"*	C.Ott und Team	roter Platz - BGS	
16:00 - 18:00	Mäd	Aufbauwettkampfriege	A. Krauter, J. Galuszka	Turnhalle BGS	
17:00 - 18:00	Gem	Walking/ Nordic-Walking **	Ansprechpartner: K. Urgast	Jungau	
18:00 - 20:00	Mäd	Wettkampfriegen 1	M. Sattler-Klöss, M . Ahrens-Rötzer, A. Krauter	Turnhalle BGS	
18:00 - 19:00	Gem	*Pilates* **2** K*	M. Manzano Laudenbach	Bürgerhaus	
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 K * *Kurse siehe Homepage*	E.Plep	Bürgerhaus	
09:45 - 11:00	Gem	Walking/ Nordic-Walking für **Senioren** 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	
16:00 - 17:00	Gem	Eltern-Kind-Turnen K	C. Löhr und Team	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	
17:00 - 18:00	Gem	Kleinkinderturnen (3J – Schuleintritt)	C. Löhr und Team	Turnhalle BGS	
18:00 - 20:00	Gem	MixedVolleyball *** (**Mixed@der-ball-ist-rund.net**)	B. Langner	Turnhalle BGS/ oder Beachen	
Samstag					
10:00 - 12:00	Mäd	Wettkampfriege 1 + 2 , Aufbauwettkampfriege	alle	Turnhalle BGS	
Sonntag					
09:00 - 10:00	Gem	Lauftreff (**laufen@tvfreiweinheim.de**)	T. Rahn	Jungau Parkplatz	
10:00 - 11:00	Gem	Freizeit - Badminton Jugend Ü 13 *	M. Wick + T. Hagel	Turnhalle BGS	
11:00 - 12:30	Gem	Freitzeit - Badminton *	T. Hagel	Turnhalle BGS	

Erläuterung und Kontakt

*	=	Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte Rücksprache mit dem jeweiligen Übungsleiter
**	=	Bitte Rücksprache mit jeweiligen Übungsleiter
***	=	im Sommer Beach**volleyball** möglich, Anfrage über **Mixed@der-ball-ist-rund.net**
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, gerne zu Verfügung. Ausführliche Informationen sowie Änderungen finden Sie auf unserer Internetseite ***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			**24,00 €**
Familien (ab 2. Person)		**20,00 €**	**114,00 €**
zusätzliche Beiträge			
je Pilateskurs	**für Mitglieder bis Juni 2024 frei**	**~~24,00 € / Jahr~~**	
Kombipreis (Pilates und Yoga)	**für Mitglieder bis Juni 2024 frei**	**~~24,00 € / Quartal~~**	
		Kontoverbindung: MVB// DE98 5519 0000 0472 2180 15	