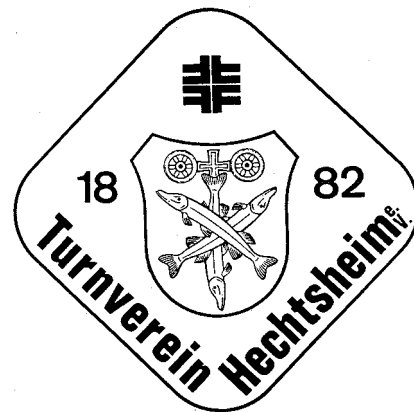


# Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.

Turnen ♦ Gymnastik ♦ Volleyball ♦ Leichtathletik  
Tanzen ♦ Trampolin ♦ Basketball ♦ Badminton



## Fitnessstunden in den Sommerferien

Samstag	23.07.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
Montag	25.07.2022	19.00 Uhr 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Yoga	Bezirkssportanlage Kath.Kita
Dienstag	26.07.2022	20.15 Uhr	Funkt. Gymnastik	Turngarten
Montag	01.08.2022	8.30 Uhr 18.30 Uhr 19.00 Uhr 19.00 Uhr	Funkt. Gymnastik Krafttraining Wirbelsäulengymnastik Yoga	TV Halle TV Halle Bezirkssportanlage Kath.Kita
Dienstag	02.08.2022	9.15 Uhr	Sturzprophylaxe	GWM/Zitadelle
Mittwoch	03.08.2022	18.15 Uhr 19.30 Uhr	Faszientraining BBP	TV Halle TV Halle
Freitag	05.08.2022	9.00 Uhr 10.00 Uhr	Step Aerobic Fit over 50	TV Halle TV Halle
Samstag	06.08.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
Montag	08.08.2022	8.30 Uhr 18.30 Uhr 19.00 Uhr 19.00 Uhr	Funkt. Gymnastik Krafttraining Wirbelsäulengymnastik Yoga	TV Halle TV Halle Bezirkssportanlage Kath.Kita
Dienstag	09.08.2022	9.15 Uhr 20.15 Uhr 21.15 Uhr	Sturzprophylaxe Funkt. Gymnastik Konditionsgymnastik	GWM/Zitadelle TV Halle TV Halle
Mittwoch	10.08.2022	18.15 Uhr 19.30 Uhr	Faszientraining BBP	TV Halle TV Halle

Freitag	12.08.2022	9.00 Uhr 10.00 Uhr	Step Aerobic Fit over 50	TV Halle TV Halle
Samstag	13.08.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
Montag	15.08.2022	8.30 Uhr 18.30 Uhr 19.00 Uhr 19.00 Uhr	Funkt. Gymnastik Krafttraining Wirbelsäulengymnastik Yoga	TV Halle TV Halle Bezirkssportanlage Kath.Kita
Dienstag	16.08.2022	9.15 Uhr 20.00 Uhr 20.15 Uhr 21.15 Uhr	Sturzprophylaxe Pilates Funkt. Gymnastik Konditionsgymnastik	GWM/Zitadelle WFB TV Halle TV Halle
Mittwoch	17.08.2022	9.00 Uhr 10.00 Uhr 18.15 Uhr 19.30 Uhr	Pilates Fit over 60 Faszientraining BBP	TV Halle TV Halle TV Halle TV Halle
Donnerstag	18.08.2022	19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
Freitag	19.08.2022	9.00 Uhr 10.00 Uhr	Step Aerobic Fit over 50	TV Halle TV Halle
Samstag	20.08.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
Montag	22.08.2022	8.30 Uhr 18.30 Uhr 19.00 Uhr	Funkt. Gymnastik Krafttraining Wirbelsäulengymnastik	TV Halle TV Halle Bezirkssportanlage
Dienstag	23.08.2022	9.15 Uhr 20.00 Uhr fällt aus fällt aus	Sturzprophylaxe Pilates Funkt. Gymnastik Konditionsgymnastik	GWM/Zitadelle WFB TV Halle TV Halle
Mittwoch	24.08.2022	9.00 Uhr 10.05 Uhr 18.15 Uhr 19.30 Uhr	Pilates Fit over 60 Faszientraining Bauch Beine Po	TV Halle TV Halle TV Halle TV Halle
Donnerstag	25.08.2022	19.00 Uhr 19.30 Uhr	Rückenfitness Yoga	Turngarten WFB
Freitag	26.08.2022	9.00 Uhr 10.00 Uhr	Step Aerobic Fit over 50	TV Halle TV Halle

Samstag	27.08.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
Montag	29.08.2022	8.30 Uhr	Funkt. Gymnastik	TV Halle
		18.30 Uhr	Krafttraining	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Bezirkssportanlage
Dienstag	30.08.2022	9.15 Uhr	Sturzprophylaxe	GWM/Zitadelle
		20.00 Uhr	Pilates	WFB
		fällt aus 20.15 Uhr	Funkt. Gymnastik	TV Halle
		fällt aus 21.15 Uhr	Konditionsgymnastik	TV Halle
Mittwoch	31.08.2022	9.00 Uhr	Pilates	TV Halle
		10.05 Uhr	Fit over 60	TV Halle
		18.15 Uhr	Faszientraining	TV Halle
		19.30 Uhr	Bauch Beine Po	TV Halle
Donnerstag	01.09.2022	19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
		19.30 Uhr	Yoga	WFB
Freitag	02.09.2022	9.00 Uhr	Step Aerobic	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over 50	TV Halle
Samstag	03.09.2022	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle

Ab Montag, den 5. September finden, bis auf die Montag Yogastunde von Kristina, wieder alle Sportstunden laut Plan statt. Diese Sportangebot findet erst wieder am 12. September statt

Ich wünsche euch schöne und erholsame Ferien  
Elke