

Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.

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



Fitnessstunden in den Sommerferien 2024

Ferienwoche 1 – 15.07 - 21.07.

Montag	15.07.2024	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückengymnastik	Bezirkssportanlage
		18.30 Uhr	Rückentraining und Mobilisation	Turngarten
		19.30 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	16.07.2024	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle
Mittwoch	17.07.2024	19.30 Uhr	BBP	TV Halle
Donnerstag	18.07.2024	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten (bei Regen in der Grundschule)
		19.00 Uhr	Aerobic für Einsteiger	Grundschule
		19.30 Uhr	Yoga	WFB
Freitag	19.07.2024	10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle
Samstag	20.07.2024	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle

Ferienwoche 2 – 22.07 - 28.07.

Montag	22.07.2024	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückengymnastik	Bezirkssportanlage
		19.30 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	23.07.2024	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	

Mittwoch	24.07.2024	19.30 Uhr	BBP	TV Halle
Donnerstag	25.07.2024	08.00 Uhr 19.00 Uhr	Fit in den Tag Rückenfitness	TV Halle Turngarten (bei Regen in der Grundschule)
Freitag	26.07.2024	10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle

Ferienwoche 3 – 29.07 - 04.08.

Montag	29.07.2024	08.30 Uhr 19.00 Uhr	Funktionelle Gymnastik Rückengymnastik	TV Halle Bezirkssportanlage
Mittwoch	31.07.2024	19.30 Uhr	BBP	TV Halle
Donnerstag	01.08.2024	08.00 Uhr 19.00 Uhr 19.00 Uhr	Fit in den Tag Rückenfitness Aerobic für Einsteiger	TV Halle Turngarten (bei Regen in der Grundschule) Grundschule

Ferienwoche 4 – 05.08 - 11.08.

Montag	05.08.2024	18.30 Uhr 19.00 Uhr	Rückentraining und Mobilisation Rückengymnastik	Grundschule Bezirkssportanlage
Mittwoch	07.08.2024	18.15 Uhr 19.30 Uhr	Faszio- / Faszientraining BBP	TV Halle TV Halle
Freitag	09.08.2024	09.00 Uhr	Step Aerobic/ Herz-Kreislauftraining	TV Halle
Samstag	10.08.2024	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle

Ferienwoche 5 – 12.08 - 18.08.

Montag	12.08.2024	18.30 Uhr 19.00 Uhr 19.30 Uhr	Rückentraining und Mobilisation Rückengymnastik Zumba	Grundschule Bezirkssportanlage Grundschule
Mittwoch	14.08.2024	18.15 Uhr 19.30 Uhr	Faszio- / Faszientraining BBP	TV Halle TV Halle
Donnerstag	15.08.2024	08.00 Uhr 19.00 Uhr	Fit in den Tag Aerobic für Einsteiger	TV Halle Grundschule
Freitag	16.08.2024	09.00 Uhr	Step Aerobic/ Herz-Kreislauftraining	TV Halle

Samstag	17.08.2024	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
----------------	-------------------	------------------	--------------	-----------------

Ferienwoche 6 – 19.08 - 25.08.

Montag	19.08.2024	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		18.30 Uhr	Rückentraining und Mobilisation	Grundschule
		19.00 Uhr	Rückengymnastik	Bezirkssportanlage
		19.30 Uhr	Zumba	Grundschule

Dienstag	20.08.2024	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle

Mittwoch	21.08.2024	18.15 Uhr	Faszio- / Faszientraining	TV Halle
		19.30 Uhr	BBP	TV Halle

Donnerstag	22.08.2024	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
-------------------	-------------------	------------------	-----------------------	-----------------

Freitag	23.08.2024	09.00 Uhr	Step Aerobic/ Herz-Kreislauftraining	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle

Samstag	24.08.2024	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
----------------	-------------------	------------------	--------------	-----------------