



Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.

Turnen ◊ Gymnastik ◊ Volleyball ◊ Leichtathletik

Tanzen ◊ Trampolin ◊ Basketball ◊ Badminton

Fitnessstunden in den Sommerferien 2026

FERIENWOCHE 1 - 29.06. - 05.07.

Montag	29.06.2026	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssportanlage
		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	30.06.2026	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle
Donnerstag	02.07.2026	19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
		19.30 Uhr	Yoga	in.betrieb

Freitag	03.07.2026	09.00 Uhr	Yoga mit und ohne Baby	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle
Samstag	04.07.2026	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle

FERIENWOCHE 2 - 06.07. - 12.07.

Montag	06.07.2026	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssport - anlage Grundschule
		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	07.07.2026	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle
Mittwoch	08.07.2026	19.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	TV Halle
		20.30 - 21.00 Uhr	Faszienmassage	TV Halle
Donnerstag	09.07.2026	19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
		19.30 Uhr	Yoga	in.betrieb
Freitag	10.07.2026	09.00 Uhr	Yoga mit und ohne Baby	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle
Samstag	11.07.2026	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle

FERIENWOCHE 3 - 13.07. - 19.07.

Montag	13.07.2026	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssport - anlage

		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	14.07.2026	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle
Mittwoch	15.07.2026	09.15 Uhr	Pilates	TV Halle
		10.15 Uhr	Fit over sixty	TV Halle
		19.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	TV Halle
		20.30 - 21.00 Uhr	Faszienmassage	TV Halle
Donnerstag	16.07.2026	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten in.betrieb
		19.30 Uhr	Yoga	
Freitag	17.07.2026	09.00 Uhr	Yoga mit und ohne Baby	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle
Samstag	18.07.2026	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
FERIENWOCHE 4 - 20.07. - 26.07.				
Montag	20.07.2026	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssport- anlage Grundschule
		18.00 Uhr	Rückentraining und Mobilisation	
		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule
Dienstag	21.07.2026	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle
Mittwoch	22.07.2026	09.15 Uhr	Pilates	TV Halle
		10.15 Uhr	Fit over sixty	TV Halle
		18.15 Uhr	Faszio- / Faszientraining	TV Halle
		19.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	TV Halle
Donnerstag	23.07.2026	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten in.betrieb
		19.30 Uhr	Yoga	
Freitag	24.07.2026	10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle

Samstag	25.07.202 6	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
----------------	------------------------------	------------------	--------------	-----------------

FERIENWOCHE 5 - 27.07. - 02.08.

Montag	27.07.202 6	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssport- anlage
		18.00 Uhr	Rückentraining und Mobilisation	Grundschule
		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule

Dienstag	28.07.202 6	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle

Mittwoch	29.07.202 6	09.15 Uhr	Pilates	TV Halle
		10.15 Uhr	Fit over sixty	TV Halle
		18.15 Uhr	Faszio- / Faszientraining	TV Halle

Donnerstag	30.07.202 6	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
		19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
		19.30 Uhr	Yoga	in.betrieb

Freitag	31.07.202 6	09.00 Uhr	Yoga mit und ohne Baby	TV Halle
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle

Samstag	01.08.202 6	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
----------------	------------------------------	------------------	--------------	-----------------

FERIENWOCHE 6 - 03.08. - 09.08.

Montag	03.08.202 6	08.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Bezirkssport- anlage
		18.00 Uhr	Rückentraining und Mobilisation	Grundschule
		19.00 Uhr	Zumba	Grundschule

Dienstag	04.08.202 6	20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik	TV Halle
		21.15 Uhr	Fitness - und Konditionsgymnastik	TV Halle

Mittwoch	05.08.202 6	09.15 Uhr	Pilates	TV Halle
		10.15 Uhr	Fit over sixty	TV Halle

		18.15 Uhr	Faszio- / Faszientraining	TV Halle
		19.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	TV Halle
Donnerstag	06.08.202	08.00 Uhr	Fit in den Tag	TV Halle
	6			
		19.00 Uhr	Rückenfitness	Turngarten
		19.30 Uhr	Yoga	in.betrieb
Freitag	07.08.202	09.00 Uhr	Yoga mit und ohne Baby	TV Halle
	6			
		10.00 Uhr	Fit over Fifty	TV Halle
Samstag	08.08.202	10.00 Uhr	Zumba	TV Halle
	6			