

**Übungsplan der TG Zellhausen
für Erwachsene
Winter (Ende Oktober 2021– Ende Juni 2022)**



Sporthalle

Mittwoch:	18.30 – 20.00 Uhr	Volleyball Damen	Rica Disser
Freitag:	19.30 - 22.00 Uhr	Volleyball Mixed (Freizeit)	Stefan Herr

Turnhalle

Montag:	10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastik Herren und Damen	Heike Noll
	19.30 - 22.00 Uhr	Tischtennis Herren	Herbert Reuter
Dienstag:	17.00 - 18.00 Uhr	Bodyshaping	Susanne Zilch
	18.00 - 19.00 Uhr	Fitness-Workout mit Step	Susanne Zilch
	20.00 – 22.00 Uhr	Karate	Holger Schmitt
Mittwoch:	08.30 - 09.30 Uhr	Top Fit	Rica Disser
	19.00 - 20.00 Uhr	Fit-Mix	Heike Noll
	20.00 - 22.00 Uhr	Karate	Roland Sickenberger
Donnerstag:	09.00 – 10.30 Uhr	Fitness-Workout mit Step	Susanne Zilch
	19.30 - 22.00 Uhr	Tischtennis Herren	Herbert Reuter
Freitag:	19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis Herren	Herbert Reuter

Bürgerhaus

Montag:	09.30 – 10.30 Uhr	Moment Gruppe	Rica Disser
	18.30 – 19.30 Uhr	Fatburner	Britta Zeitz
Dienstag:	19.30 – 20.30 Uhr	Linedance (Anfänger)	Manfred Stolz / Sabine Colella
	20.00 – 21.00 Uhr	Linedance (Fortgeschrittene)	Manfred Stolz
Donnerstag:	19.00 – 20.00 Uhr	Faszien-Pilates	Britta Zeitz

Sportgelände an der TGZ Halle

Dienstag:	15.00-17.00 Uhr	Offenes Boule-Training	Dieter Müller
	Ab 19.00 Uhr	Offenes Boule Training	Rica Disser
Freitag:	Ab 18.00 Uhr	Offenes Boule- Training	Gerald Reichenbach
Samstag:	15.00-17.00 Uhr	Offenes Boule- Training	Dieter Müller

**INFOS ZU ALLEN GRUPPEN BEI Astrid Schmitz
(1. Vorsitzender für Sport und Spiel)
und unter www.tg-zellhausen.de**