

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2023 - gültig ab 13.02.2023 (Stand 05.07.2023)

Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

Montag

- 15.00-18.00 Uhr **Wettkampfturnen** Schülerinnen
16.00-17.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend E
17.30-19.30 Uhr **Tischtennis** SchülerInnen u. Jugend
18.00-20.00 Uhr **Handball** weibl. Jugend B
20.00-21.30 Uhr **Handball** Männer 1
18.00-19.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS*
19.30-22.30 Uhr **Tischtennis** Aktive Training und Spiele

Dienstag

- 14.30-15.30 Uhr **Handball** Maxis
15.30-17.00 Uhr **Handball** männl. Jugend E 1+2
16.45-18.30 Uhr **Handball** männl. Jugend C 1
18.15-19.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 2
19.00-20.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 1
20.00-21.30 Uhr **Handball** Männer 2
20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 1

Mittwoch

- 14.30-16.00 Uhr **Handball** Midis
16.00-17.30 Uhr **Handball** Fördergruppe
17.30-19.00 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1+2
16.00-18.30 Uhr **Wettkampfturnen** Schülerinnen + Jgd.
19.00-21.00 Uhr **Handball** weibl Jugend A 1+2
20.30-22.00 Uhr SG Kinzenbach

Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS*
14.30-15.45 Uhr **Handball** Minis
15.45-17.30 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1+2
17.30-19.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 1+2
19.00-20.30 Uhr **Handball** Männer 1
19.30-21.00 Uhr **Handball** Frauen
20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 2
21.00-23.30 Uhr **Badminton**

Freitag

- 14.00-15.00 Uhr **Turnen Aufbau**
15.00-16.00 Uhr **Turnen** Eltern-Kind I
15.00-16.00 Uhr **Turnen** Kleinkinder 3 + 4 Jahre
15.00-16.30 Uhr **Turnen** wbl./m. 1. - 4. Schuljahr
16.00-17.00 Uhr **Turnen** Eltern Kind II
16.00-17.00 Uhr **Turnen** Kinder 5 + 6 Jahre
17.15-19.30 Uhr **Tischtennis** SchülerInnen und Jugend
15.00-20.00 Uhr **Wettk.Turnen** Schülerinnen wbl Jgd Aktive
18.00-22.00 Uhr **Wettkampfturnen** ml./weibl. Jgd, Aktive
20.00-22.00 Uhr **Turnen** Männer
18.00-19.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS*
19.30-22.30 Uhr **Tischtennis** Aktive Training und Spiele
20.00-22.00 Uhr **Volleyball**

Samstag

- 10.00-12.00 Uhr **Wettkampfturnen**, weibl.

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Montag

- 18.0-19.00 Uhr **Yoga I** ** (Gymnastikraum)
19.00-20.00 Uhr **Yoga II** ** (Gymnastikraum)
20.00-22.00 Uhr **Turnen** Männer Sport + Spiel

Dienstag

- 18.00-19.00 Uhr **Rückenpower** ***
19.00-20.00 Uhr **Funktionelles Bewegungstraining**
19.00-20.30 Uhr **Ju-Jutsu** Erwachsene(Gymnastikraum) ***
20.00-22.00 Uhr **Sport und Spiel** Männer – Jedermänner***

Mittwoch

- 18.30-20.00 Uhr **Gymnastik** (fester TNkreis Gymnastikraum)
20.00-22.00 Uhr **Parkour** (ab 16 Jahre)

Donnerstag

- 16.45-18.00 Uhr **Step-Aerobic//Spiel und Spaß** für Mädchen ab 12 Jahre ***
18.00-19.00 Uhr **Stepaerobic/Fitnessmix** (Gymnastikraum) Ausweichtermin nach Absprache ***
18.00-19.30 Uhr **Herzsport**
19.30-20.30 Uhr **Bodyfit** ***
20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 4 *** (Ausweichtermin)

Freitag

- 16.00-17.00 Uhr **Cardio – Step &Bodyfit** ***
18.00-19.30 Uhr **Jazztanz**
20.00-22.00 Uhr SG Kinzenbach

Samstag

- 09.30-13.00 Uhr **Ju-Jutsu** ***

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

- 18.00-19.00 Uhr **Aero-Fitness-Mix** ***
19.30-20.30 Uhr **Aktiv + Fit** Frauengymnastik ***

Dienstag

- 16.00-18.00 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS*
18.00-19.30 Uhr **Jazztanz** „temptation“ (Ü 20)
19.45-21.15 Uhr **Jazztanz** „patchwork“(Ü 30)

Mittwoch

- 09.30-10.45 Uhr **Bauch, Beine, Po**
15.00-17.00 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS*
17.00-18.00 Uhr **Präventivsport**
18:00-19:00 Uhr **HIIT** -High Intensiv Intervall Training ***
19:00-20:00 Uhr **Rückengymnastik** **
20.00-21.00 Uhr **Zumba** **

Donnerstag

- 10.00-11.00 Uhr **Sitzgymnastik**
18.00-19.00 Uhr **Tai Chi**
19.00-22.00 Uhr **Tischtennis**

* Zur Info: Die TSF sind seit 2016 Landesstützpunkt des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V. (HBRS) für Tischtennis. Bedarfsorientiert findet Training für Behindertensportler zu den genannten Zeiten statt.

** fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

*** Bei gutem Wetter nach Absprache auf dem Sportgelände

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2023 - gültig ab 13.02.2023 (Stand 05.07.2023)

Sporthalle Biebertal

Montag
17.00-19.00 Uhr Handball weibl Jugend C 1+2
Dienstag
17.00-19.00 Uhr Handball weibl Jugend A 1+2
Donnerstag
16.15-18.15 Uhr Handball männl. Jugend C 1
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 2
Freitag
16.00-17.30 Uhr Handball weibl Jugend D 1+2
19.00-21.00 Uhr Handball männl. Jugend A

Schulsporthalle Biebertal

Montag
16.00-17.30 Uhr Handball weibl Jugend C 1
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend D 1
19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend D 2
Dienstag
17.00-19.00 Uhr Handball weibl Jugend D 1+2
Mittwoch
16.15-17.45 Uhr Handball männl. Jugend E
17.45-19.15 Uhr Handball weibl Jugend B
19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend B 1
Donnerstag
15.30-17.15 Uhr Handball weibl Jugend E
17.15-19.45 Uhr Handball weibl Jugend A 1+2
Freitag
17.15-19.00 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2

Außengelände Schwimmbadstraße und Treffpunkt Waldparkplatz

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Dienstag
19.00-20.00 Uhr Laufftreff Skigymnastik „Fit durch den Sommer“ – ab 11.04.2023
Mittwoch
15.30-16.30 Uhr Walking
Freitag
15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

Montag
17.00-18.00 Uhr Fußball TW Training
17.00-18.30 Uhr Fußball E2
17.30-19.00 Uhr Fußball E1
17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen
18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***
18.45-20.30 Uhr Fußball A-Junioren
19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***
Dienstag
15.45-17.00 Uhr Sport und Spiel Männer – Jedermänner***
17.00-18.30 Uhr Fußball, D1 und D2
18.00-19.00 Uhr Rückenpower ***
19.00-20.30 Uhr Ju-Jitsu Erwachsene ***
19.00-20.30 Uhr Fußball Herren I und II
Mittwoch
15.45-16.45 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U10
16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, U8
16.30-17.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U12

17.00-18.00 Uhr Fußball TW Training
17.00-18.30 Uhr Fußball F1 und F2
17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen U 14/U16
18.00-19.30 Uhr Handball, Männer 4 (Bolzplatz)
18.45-20.30 Uhr Fußball A-Junioren
18.00-19.15 Uhr HIIT -High Intensiv Intervall Training ***
19.00-21.00 Uhr Fußball Herren III
Donnerstag
16.45-18.00 Uhr Step-Aerobic//Spiel und Spaß für Mädchen ab 12 Jahre ***
17.00-18.30 Uhr Fußball C und B Junioren
17.30-19.30 Uhr Fußball Soma/Fußballtennis?
18.00-19.00 Uhr Stepaerobic/Fitnessmix
19.00-20.30 Uhr Fußball Herren I und II
19.30-20.30 Uhr Bodyfit***
Freitag
15.45-17.00 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U12
16.00-17.00 Uhr Cardio – Step &Bodyfit***
17.00-18.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen / U14
17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen U16
17.30-19.00 Uhr Handball, Männer 4 (Bolzplatz)
17.00-18.30 Uhr Fußball, B Junioren
18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 13.05.2022
****Termine nachstehend
18.30-20.00 Uhr Fußball Herren I
Samstag
09.30-13.00 Uhr Ju-Jitsu ***
10.00-11.00 Uhr Aerobic im Freien für Frauen und Männer (ab Mai 2023) bei schlechtem Wetter in der Großsporthalle
Fußball, Pflicht- und Freundschaftsspiele
Sonntag
11.00-16.45 Uhr Fußball, Pflicht- u. Freundschaftsspiele

Dieser Plan ist vorläufig und wird je nach Witterungslage und vorherrschenden Platzverhältnissen nach Absprache den aktuellen Erfordernissen angepasst (zum Beispiel auch Benutzung des Bolzplatzes). Nach den Sommerferien werden rechtzeitig die neuen Trainingszeiten festgelegt.

