

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2024 - gültig ab 25.03.2024 (Stand 11.04.2024)

Sporthalle Heuchelheim

(Schwimmbadstraße) (je nach Bedarf ¼ - ½ oder ganze Halle)

Montag

- 15.00-17.00 Uhr Sport und Spiel Männer – Jedermänner***
- 15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
- 15.30-17.30 Uhr Handball weibl. Jugend E
- 17.30-19.30 Uhr Tischtennis SchülerInnen u. Jugend
- 17.30-18.30 Uhr Yoga I *** Gymn.-Raum
- 18.00-19.00 Uhr Mobility (Foyer)***
- 18.30-19.30 Uhr Yoga II *** Gymn.-Raum
- 18.30-22.00 Uhr Handball Frauen
- 18.00-19.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 19.30-22.30 Uhr Tischtennis Aktive Training und Spiele
- 20.15-22.00 Uhr Turnen Männer Sport+Spiel

Dienstag

- 14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
- 15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
- 17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
- 18.00-19.00 Uhr Rückenpower (Foyer)***
- 18.30-20.00 Uhr Handball männl. Jugend A
- 19.30-21.00 Uhr Handball Männer 1
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2

Mittwoch

- 14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
- 16.00-18.30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen + Jgd.
- 16.00-17.30 Uhr Handball weibl. Jugend D 1+2
- 17.30-19.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2
- 19.30-21.00 Uhr Handball Männer 1
- 19.30-21.00 Uhr Turnen Männer Sport+Spiel
- 19.30-21.00 Uhr Parkour
- 20.30-22.00 Uhr SG Kinzenbach

Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 15.00-16.00 Uhr Handball Bambinis
- 16.00-17.00 Uhr Handball Minis
- 16.00-17.00 Uhr Handball Midis
- 16.45-18.00 Uhr Step-Aerobic Spiel+Spaß f. Mädchen ab 12 J. (Foyer)***
- 17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2
- 18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1
- 18.00-19.00 Uhr Step-Aerobic Fitnessmix (Foyer)***
- 19.00-20.30 Uhr Handball Männer 1
- 19.30-20.30 Uhr Bodyfit (Foyer)***
- 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./ml. 1. - 4. Schuljahr
- 15.00-20.00 Uhr Wettk.Turnen Schülerinnen wbl Jgd Aktive
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern Kind II
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre
- 16.00-17.00 Uhr Cardio-Step&Bodyfit (Gymn.Raum)***
- 17.30-19.30 Uhr Tischtennis SchülerInnen und Jugend
- 18.00-22.00 Uhr Wettkampfturnen ml./weibl. Jgd, Aktive
- 20.00-22.00 Uhr Turnen Männer
- 18.00-19.30 Uhr Jazztanz (Gymn.Raum)
- 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

- 10:00-11:00 Uhr Step-Aerobic*** (Foyer/Ausweichtermin)
- 10.00-12.00 Uhr Wettkampfturnen, weibl.
- 10.00-13.00 Uhr Ju-Jutsu ***
- 10.00-11.30 Uhr Leichtathletik Aktiv /Jugend (Kraftraum)

Sonntag

- 09.30-11.00 Uhr Sunday-Morning Zirkel ***

Weitere Fragen zum TSF-Trainingsplan beantwortet Ihnen gerne die TSF-Geschäftsstelle, Wilhelmstraße 46 - Geöffnet: dienstags von 17.00-19.00 Uhr, Tel. 0641/66458, Fax: 0641-9609673, Mail: info@tsf-heuchelheim.de Homepage: www.tsf-heuchelheim.de

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Wegen Renovierung geschlossen

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***
- 19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag

- 07.45-13.00 Uhr WLS
- 14.00-15.20 Uhr WLS
- 16.00-18.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 18.00-19.30 Uhr Jazztanz „temptation“ (Ü 20)
- 18.30-19.30 Uhr Funktionelles Bewegungstraining (kl. Saal)
- 19.45-21.15 Uhr Jazztanz „patchwork“(Ü 30)

Mittwoch

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 15.00-17.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 17.00-18.00 Uhr Präventivsport
- 18.00-19.00 Uhr HIIT -High Intensiv Intervall Training ***
- 18.30-20.00 Uhr Gymnastik (kl. Saal)
- 19.00-20.00 Uhr Rückengymnastik **
- 20.00-21.00 Uhr Zumba **

Donnerstag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 18.00-19.00 Uhr Tai Chi (kl. Saal)
- 18.00-19.30 Uhr Herzsport (Absprache mit TT)
- 19.00-22.00 Uhr Tischtennis

Freitag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 11.30-13.00 Uhr WLS

Mehrzweckgebäude (Blumenring Kzb.)

Donnerstag

- 19:30-20:30 Uhr Pilates **

Info:

* Die TSF sind seit 2016 Landesstützpunkt des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands

** fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

*** Bei gutem Wetter nach Absprache auf dem Sportgelände

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2024 - gültig ab 25.03.2024 (Stand 11.04.2024)

Sporthalle Biebertal

Montag
17.00-19.00 Uhr Handball weibl Jugend B 1

Dienstag
16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2

Mittwoch
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend A 1+2

Donnerstag
15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A 1+2

Freitag
15.00-17.00 Uhr Handball männl Jugend D 1+2
17.00-19.00 Uhr Handball männl Jugend C 1+2
17.00-19.00 Uhr Handball männl Jugend B 1+2

Schulsporthalle Biebertal

Montag
17.30-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2

Dienstag
17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D 1+2
18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2

Mittwoch
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 2
19.00-20.30 Uhr Handball weibl. Jugend A

Donnerstag
15.30-17.30 Uhr Handball weibl. Jugend E
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2

Freitag
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 2

Freilufttraining / Außengelände Schwimmbadstraße / Treffpunkt Waldparkplatz

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Mittwoch
00.00-00.00 Uhr Lauftreff Skigymnastik „Fit durch den Sommer“ – ab April 2024

Freitag
15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

Freilufttraining nach Absprache

Mittwoch
20.00-22.00 Uhr Parkour

Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

Montag
16:45-17:30 Uhr Fußball TW Training
17:00-18:30 Uhr Fußball C-Junioren
17:30-19:00 Uhr Fußball D-Junioren
17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen
18.00-19.00 Uhr Mobility ***
18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***
18.45-20.30 Uhr Fußball A-Junioren
19.15-20.15 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag
17.00-18.30 Uhr Fußball E2-Junioren
17.15-18.45 Uhr Fußball E1-Junioren
18.00-19.00 Uhr Rückenpower ***
19.00-20.30 Uhr Ju-Jitsu Erwachsene ***
19.00-20.30 Uhr Fußball Herren I und I

Mittwoch
16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U8
16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U10

16.00-17.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U12
17:15-18:30 Uhr Fußball F2-Junioren
17.30-19.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U16
17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen U16
18.00-19.30 Uhr Handball, Männer 4 (Bolzplatz)
18.00-19:15 Uhr HIIT -High Intensiv Intervall Training ***
19.00-20.30 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 F1-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
16.00-17.30 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U10
16.00-17.30 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U12
16.00-17.00 Uhr Cardio – Step & Bodyfit***
17.00–18.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen / U16
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, D1-Junioren und D2-Junioren
18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 03.05.2024
****Termine nachstehend
18.30-20.00 Uhr Fußball Herren I
19.30-21.00 Uhr Fußball Herren III und Alte Herren

Samstag
10.00-11.00 Uhr Step-Aerobic im Freien für Frauen und Männer ab Mai 2024 (bei schlechtem Wetter im Foyer der Sporthalle)
Fußball, Pflicht- und Freundschaftsspiele

Sonntag
09.30-11.00 Uhr Sunday-Morning-Zirkel***
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.