

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2025 - gültig ab 31.03.2025 (Stand 20.03.2025)

## Sporthalle Heuchelheim

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

### Montag

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  
18.30-20.15 Uhr **Handball** Frauen  
18.00-19.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS\*  
19.30-22.30 Uhr **Tischtennis** Aktive Training und Spiele

### 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  
18.30-20.00 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  
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  
17.00-18.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend C 1+2  
18.00-19.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend B 1  
19.00-20.30 Uhr **Handball** Männer 1  
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./mbl. 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  
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 **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** \*\*\*

## Schulturnhalle (Bahnstraße)

### Montag

16:00-17:45 Uhr **Sport und Spiel für Männer** Jedermänner  
18.00-19.00 Uhr **Mobility**  
19.00-20.00 Uhr **Handball** Männer 4  
18.00-19.00 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)

### Mittwoch

18.00-19.30 Uhr **Gymnastik \*** (Gymnastikraum)  
20.00-22.30 Uhr **Parkour** (ab 16 Jahren)

### Donnerstag

16.45-18.00 Uhr **Fitness für Mädchen**  
18.00-19.30 Uhr **Herzsport**  
18.00-19.00 Uhr **Stepaerobic** (Gymnastikraum) \*\*\*  
19.30-20.30 Uhr **Bodyfit** \*\*\*  
20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 4

### Freitag

16.00-17.00 Uhr **Cardio – Step & Bodyfit** \*\*\* (Gymn.raum)  
18.00-19.30 Uhr **Jazztanz**  
20.00-22.00 Uhr **SGK**

### Samstag

09.30-13.00 Uhr **Ju-Jutsu** (Ausweichhalle zur Sporthalle)

### Sonntag

09:30-11:00 Uhr **Sunday-Morning-Zirkel** (Ausweichhalle)

## Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

### Montag

11.30-13.00 Uhr **WLS**  
16:15-17:15 Uhr **Rückengymnastik\*\***  
18.00-19.00 Uhr **Aero-Fitness-Mix** \*\*\*  
19.30-20.30 Uhr **Aktiv + Fit Frauengymnastik** \*\*\*

### Dienstag

07.45-08.30 Uhr **WLS**  
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

07.45-08.30 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 \*\*\*

### Donnerstag

07.45-09.15 Uhr **WLS**  
10.00-11.00 Uhr **Sitzgymnastik**  
12.15-13.00 Uhr **WLS**  
18.00-19.00 Uhr **Tai Chi**  
18.00-19.30 Uhr **Herzsport** (Absprache mit TT)  
19.00-22.00 Uhr **Tischtennis**

### Freitag

11.30-13.00 Uhr **WLS**

### 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

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](mailto:info@tsf-heuchelheim.de) Homepage: [www.tsf-heuchelheim.de](http://www.tsf-heuchelheim.de)

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2025 - gültig ab 31.03.2025 (Stand 20.03.2025)

## 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)

#### Freitag

15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

### Freilufttraining nach Absprache

#### Mittwoch

20.00-22.00 Uhr Parkour

### Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

#### Montag

17:15 18:30 Uhr Fußball F-Junioren

17:30-19:00 Uhr Leichtathletik Jugend U18/U16

17:30-20:00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend U20  
SchülerInnen

18.00-19.00 Uhr Mobility \*\*\*

18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix \*\*\*

19.15-20.15 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik \*\*\*

#### Dienstag

17.00-18.30 Uhr Fußball E-Junioren

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

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U8

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U10

16.30-17.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U12

16:45 17:30 Uhr Fußball TW Training

17:30 18:30 Uhr Fußball G-Junioren

17:30 19:00 Uhr Fußball C-Junioren

17.30-19.00 Uhr Leichtathletik, Jugend U18/U16/U14

17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend U20

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 B-Junioren + TW Training

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

16.00-17.00 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, Jugend U18/U16/U14

17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend U20

17.30-19.00 Uhr Handball, Männer 4 (Bolzplatz)

17.00-18.30 Uhr Fußball D-Junioren

18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 09.05.2025

\*\*\*\*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.

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](mailto:info@tsf-heuchelheim.de) Homepage: [www.tsf-heuchelheim.de](http://www.tsf-heuchelheim.de)