

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2025 - gültig ab 31.03.2025 (Stand 05.06.2025)

## 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 1+2
- 17.30-19.30 Uhr **Tischtennis** SchülerInnen u. Jugend
- 18.00-20.00 Uhr **Handball Fördertraining**
- 18.00-19.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS\*
- 19.30-22.30 Uhr **Tischtennis** Aktive Training und Spiele
- 20.00-21.30 Uhr **Handball** Frauen

### Dienstag

- 14.30-16.00 Uhr **Handball** Maxis
- 15.30-17.30 Uhr **Handball** männl. Jugend E 1+2+3
- 17.30-19.00 Uhr **Handball** männl. Jugend D 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.
- 17.30-19.30 Uhr **Handball** männl. Jugend C 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\*
- 15.30-17.00 Uhr **Handball** Midis
- 16.00-17.00 Uhr **Handball** Minis
- 16.00-17.00 Uhr **Handball** Bambinis
- 17.00-18.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend C 1+2
- 18.00-19.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend B
- 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)
- 20.00-22.00 Uhr **Ju-Jutsu** Wettkampfgruppe (Gymn.raum)
- 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

- 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 \*\*\*

### Donnerstag

- 10.00-11.00 Uhr **Sitzgymnastik**
- 12.15-13.00 Uhr **WLS**
- 18.00-19.00 Uhr **Tai Chi**
- 19.00-22.00 Uhr **Tischtennis**

### 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 05.06.2025)

## Sporthalle Biebertal

### Montag

17.15-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2

17.15-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B

### Dienstag

16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend B

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend A

### Mittwoch

16.30-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend D

18.00-19.30 Uhr Handball männl. Jugend A

### Donnerstag

15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2+3

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A

### Freitag

15.00-16.45 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2

16.45-18.15 Uhr Handball männl. Jugend B

18.15-19.45 Uhr Handball männl. Jugend A

## Schulsporthalle Biebertal

### Montag

17.00-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2

### Dienstag

17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D

18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2

19.30-21.00 Uhr Handball weibl. Jugend B

### Mittwoch

16.00-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2

19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend B

### Donnerstag

16.15-18.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2

18.30-20.00 Uhr Handball weibl. Jugend A

## 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)