

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2026 - gültig ab 30.03.2026 (Stand 26.03.2026)

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./mfl. 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** Jedermannen
18.00-19.00 Uhr **Mobility**
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

16.00-18.00 Uhr **WK-Turnen w(Jg. 2018/19)**
18.00-19.00 Uhr **Rückenpower** ***
19.00-20.00 Uhr **Funktionelles Bewegungstraining**
18.30-20.00 Uhr **Ju-Jutsu Erwachsene I** (Gymnastikraum)
20.00-22.00 Uhr **Ju-Jutsu Erwachsene II** (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

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

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

09.00-10.30 Uhr **Yoga****
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**
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 Homepage: www.tsf-heuchelheim.de

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2026 - gültig ab 30.03.2026 (Stand 26.03.2026)

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 ***

Dienstag

17.00-18.30 Uhr Fußball E-Junioren

18.00-19.00 Uhr Rückenpower ***

18.30-22.00 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

17.30-19.00 Uhr Fußball B-Junioren

17.30 18.30 Uhr Fußball G-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 A-Junioren

19.00-20.30 Uhr Fußball Herren III

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr Fußball C-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

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U10

16.00-17.30 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U12

16.30-18.00 Uhr Fußball D-Junioren

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)

18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 08.05.2026

****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 2026 (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 Homepage: www.tsf-heuchelheim.de