TSF- Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2026/2027
gültig ab 02.11.2026

Stand 30. Oktober 2026

Sporthalle (Schwimmbadstraße)

Montag
15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
15.30-17.00 Uhr SGK Fußball Jugend D – w
17.00-18.00 Uhr JSG Fußball Jugend F – m
18.00-20.00 Uhr Leichtathletik JU16, JU18, JU20, Aktive
18.00-19.30 Uhr Tischtennis Schüler/innen u. Jugend
18.15-19:30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
19.30-23.00 Uhr Tischtennis Aktive Training und Spiele
20.00-21.15 Uhr Handball Frauen
21.15-22.30 Uhr Fußball

Dienstag
14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
16.00-17.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2
17.00-18.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
18.00-19.30 Uhr HIIT (Gymnastikraum)
18.30-20.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1
18.30-20.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1
20.00-21.30 Uhr Handball Männer 1
20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2

Mittwoch
14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
15.00-17.00 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2
16:00-18:00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
16.00-17.00 Uhr JSG Fußball Bambini
17.00-18.00 Uhr JSG Fußball Jugend C – m
18.00-19.00 Uhr JSG Fußball Jugend E - m
19.00-20.00 Uhr JSG Fußball Jugend D - m
20.00-22.00 Uhr SGK Fußball Damen/JSG Fußball A+B Junioren

Donnerstag
09.30-11.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
15.30-16.30 Uhr Handball Midis
15.45-16.45 Uhr Handball Minis + Bambinis
16:30-18.00 Uhr SGK Fußball Jugend E+F – w
16.45-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2
18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2
19.00-20.30 Uhr Handball Männer 1
20.00-21.30 Uhr Handball Männer 2
20.30-22.00 Uhr Handball Frauen
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 m/w - 1.-4. Schuljahr
16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern Kind II
16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre
15.00-20.00 Uhr Wettk.Turnen Schülerinnen, wJgd+Aktive
17.15-19.30 Uhr TT SchülerInnen und Jugend
18:00-19:15 Uhr Zirkel–Ausweich zu Sonntag (Foyer)
18.00-20.00 Uhr Wettkampfturnen m/w Jgd., Aktive
18.00-19.30 Uhr Jazztanz temptation (Gymnastikraum)
18.00-19:30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
19.30-23.00 Uhr TT, Aktive Training und Spiele
20.00-22.00 Uhr Turnen Männer
20.00-22.00 Uhr Volleyball

Samstag
10.00-12.00 Uhr Wettkampfturnen Jgd./w
09,30-11:00 Uhr JuJutsu - Kinder + Jugend

Sonntag
09:30-11:00 Uhr Sunday-Morning-Zirkel

Sporthallen Bieber, Gießen, Treffpunkt Waldparkplatz und Außengelände Schwimmbadstraße – bitte wenden

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Montag
16:00-17:45 Uhr Sport + Spiel für Männer - Jedermänner
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 (Gymraum + Halle)

Mittwoch
16.00-17.00 Uhr Leichtathletik U8
17.00-18.00 Uhr Leichtathletik U12
18.00-19.30 Uhr Gymnastik * (Gym.Raum)
18.00-20.00 Uhr Leichtathletik U14
20.00-22.30 Uhr Parkour (ab 16 Jahren)
20.00-22.00 Uhr Ju-Jutsu WK-Gruppe (Gymn.Raum)

Donnerstag
17.00-18.00 Uhr JSG Fußball Jugend
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 Neurobic (Gymnastikraum)
16.00-17.00 Uhr Leichtathletik U10 (Halle)
17.00-18.15 Uhr Leichtathletik U12(Halle+Gymn.raum)
18.15-20.00 Uhr Leichtathletik JU20, Aktive (Halle+Gymn.raum)
20.00-22.00 Uhr SGK

Samstag
09.30-13.00 Uhr Ju-Jutsu (Ausweich zur Sporthalle)

Sonntag
09:30-11:00 Uhr Sunday-Morning-Zirkel (Ausweichhalle)
11.00-15.00 Uhr Tischtennis, Training und Spiele

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag
09.00-10.30 Uhr Yoga **
16.45-17.45 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“ (20+)
19.45-21.15 Uhr Jazztanz „Patchwork“ (30+)

Mittwoch
09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po
11.30-13.00 Uhr WLS
16.00-17.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS *
17:00-18:00 Uhr Präventivsport

Donnerstag
10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
18.00-19.00 Uhr Tai Chi
19.00-22.00 Uhr TT nach Absprache

* siehe Rückseite
** fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

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

TSF- Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2026/2027
gültig ab 02.11.2026

Stand 30. Oktober 2026

Willi-Brandt-Schule Gießen

Montag:
16.00-17.30 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
19.00-21.30 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2

Donnerstag:
15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend D
18.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend C 1
19.00-20.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1

Großsporthalle Biebertal

Montag:
17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A

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

Donnerstag:
15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend A
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A

Freitag:
15.00-16.30 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2
19:15-20:45 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2

Sportanlage Schwimmbadstraße

Montag
17.15-18.30 Uhr JSG Fußball F-Jugend
17.30-19.00 Uhr Leichtathletik U16+U18

Dienstag
17.00-18.30 Uhr JSG Fußball D-Jugend
19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Mittwoch
17:30-19:00 Uhr JSG Fußball B-Jugend
17:30-19:00 Uhr Leichtathletik U16+U18
18.00-19.00 Uhr Leichtathletik Leistungsgruppe
19.00-20.30 Uhr JSG Fußball A-Jugend + Aktive III
19.00-20.00 Uhr Leichtathletik Aktive (Kraftraum)

Donnerstag
17.00-18.30 Uhr JSG Fußball E-Jugend
17.30-19.00 Uhr Fußball Soma Fußballtennis
19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Freitag
17.00-18:30 Uhr JSG Fußball C-Jugend
17.00-18.30 Uhr Leichtathletik U14
17.00-18.30 Uhr Leichtathletik U16 + U18
18.30-20.00 Uhr Fußball Aktive I
19.30-21.00 Uhr Fußball Aktive III + Alte Herren

Samstag
10.30-12.00 Uhr Leichtathletik

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Freitag
15.30-.16.30 Uhr Nordic Walking

Dieser Plan ist vorläufig und wird je nach Witterungslage und vorherrschenden Platzverhältnissen nach Absprache den aktuellen Erfordernissen angepasst (zum Beispiel auch Benutzung des Bolzplatzes).

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

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