

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2022 - gültig ab 04.04.2022 (Stand 15.04.2022)

## Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

### Montag

- 15.00-18.00 Uhr **Wettkampfturnen** Schülerinnen
- 16.00-17.30 Uhr **Handball** weibl. Jugend E
- 17.30-19.30 Uhr **Tischtennis** SchülerInnen u. Jugend
- 18.00-20.00 Uhr **Handball** weibl. Jugend B
- 20.00-21.30 Uhr **Handball** Männer 1
- 18.00-19.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS\*
- 19.30-22.30 Uhr **Tischtennis** Aktive Training und Spiele

### Dienstag

- 14.30-15.30 Uhr **Handball** Maxis
- 15.30-17.00 Uhr **Handball** männl. Jugend E 1+2
- 16.45-18.30 Uhr **Handball** männl. Jugend C 1
- 18.15-19.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 2
- 19.00-20.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 1
- 20.00-21.30 Uhr **Handball** Männer 2
- 20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 1

### Mittwoch

- 14.30-16.00 Uhr **Handball** Midis
- 16.00-17.30 Uhr **Handball** Fördergruppe
- 17.30-19.00 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1+2
- 16.00-18.30 Uhr **Wettkampfturnen** Schülerinnen + Jgd.
- 19.00-21.00 Uhr **Handball** weibl Jugend A 1+2
- 20.30-22.00 Uhr SG Kinzenbach

### Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS\*
- 14.30-15.45 Uhr **Handball** Minis
- 15.45-17.30 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1+2
- 17.30-19.30 Uhr **Handball** männl. Jugend B 1+2
- 19.00-20.30 Uhr **Handball** Männer 1
- 19.30-21.00 Uhr **Handball** Frauen
- 20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 2
- 21.00-23.30 Uhr **Badminton**

### Freitag

- 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
- 16.15-17.00 Uhr **Turnen** Eltern Kind II
- 16.00-17.00 Uhr **Turnen** Kinder 5 + 6 Jahre
- 17.30-19.30 Uhr **Tischtennis** SchülerInnen und Jugend
- 15.00-20.00 Uhr **Wettk.Turnen** Schülerinnen wbl Jgd Aktive
- 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

- 10.00-11.30 Uhr **Wettkampfturnen**, weibl.
- 10.00-11.30 Uhr **Parkour** (Kids 7-13 Jahre)
- 11.00-13.00 Uhr **Parkour** (ab 14 Jahre)

## Mehrzweckhalle Kinzenbach

### Donnerstag

- 16:45-18:00 Uhr **Fitness** für Mädchen  
(Ausweichmöglichkeit nach Absprache) -> Schulturnhalle
- 18:00-19:00 Uhr **Step-Aerobic** \*\*\*

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

\*\* fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

\*\*\* Bei gutem Wetter nach Absprache auf dem Sportgelände

## Schulturnhalle (Bahnstraße)

### Montag

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)

18.00-19.00 Uhr **Yoga I** \*\* (Gymnastikraum) aktuell online  
19.00-20.00 Uhr **Yoga II** \*\* (Gymnastikraum) aktuell online

18.00-19.30 Uhr **Yoga I + II** aktuell online (Zoom)

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) \*\*\*

20.00-22.00 Uhr **Sport und Spiel** Männer – Jedermänner\*\*\*

### Mittwoch

18.30-20.00 Uhr **Gymnastik** (fester TNkreis Gymnastikraum)

20.00-22.00 Uhr **Parkour** (ab 16 Jahre)

### Donnerstag

16.45-18.00 Uhr **Step-Aerobic**//Spiel und Spaß für Mädchen ab 12 Jahre \*\*\*

18.00-19.00 Uhr **Stepaerobic/Fitnessmix** (Gymnastikraum) Ausweichtermin nach Absprache \*\*\*

18.00-19.30 Uhr **Herzsport**

19.30-20.30 Uhr **Bodyfit** \*\*\*

20.30-22.00 Uhr **Handball** Männer 4 \*\*\* (Ausweichtermin)

### Freitag

16.00-17.00 Uhr **Cardio – Step &Bodyfit** \*\*\*

18.00-19.30 Uhr **Jazztanz**

20.00-22.00 Uhr SG Kinzenbach

### Samstag

09.30-13.00 Uhr **Ju-Jutsu** \*\*\*

## Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

### Montag

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**

16.00-17.00 Uhr **Tischtennis** Landesstützpunkt HBRS\*

17.00-18.00 Uhr **Präventivsport**

18:00-19:00 Uhr **HIIT** -High Intensiv Intervall Training \*\*\*

19:00-20:00 Uhr **Rückengymnastik** \*\*

20.00-21.00 Uhr **Zumba** \*\*

### Donnerstag

10.00-11.00 Uhr **Sitzgymnastik**

18.00-19.00 Uhr **Tai Chi**

19.00-22.00 Uhr **Tischtennis**

## Sporthalle Biebertal

### Montag

17.00-19.00 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1+2

### Dienstag

17.00-19.00 Uhr **Handball** weibl Jugend A 1+2

### Donnerstag

16.15-18.15 Uhr **Handball** männl. Jugend C 1

17.30-19.00 Uhr **Handball** männl. Jugend C 2

### Freitag

16.00-17.30 Uhr **Handball** weibl Jugend D 1+2

19.00-21.00 Uhr **Handball** männl. Jugend A

## Schulsporthalle Biebertal

### Montag

16.00-17.30 Uhr **Handball** weibl Jugend C 1

17.30-19.00 Uhr **Handball** männl. Jugend D 1

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2022 - gültig ab 04.04.2022 (Stand 15.04.2022)

**19.00-20.30 Uhr Handball** männl. Jugend D 2

**Dienstag**

**17.00-19.00 Uhr Handball** weibl Jugend D 1+2

**Mittwoch**

**16.15-17.45 Uhr Handball** männl. Jugend E

**17.45-19.15 Uhr Handball** weibl Jugend B

**19.00-20.30 Uhr Handball** männl. Jugend B 1

**Donnerstag**

**15.30-17.15 Uhr Handball** weibl Jugend E

**17.15-19.45 Uhr Handball** weibl Jugend A 1+2

**Freitag**

**17.15-19.00 Uhr Handball** männl. Jugend D 1+2

## Außengelände Schwimmbadstraße und Treffpunkt Waldparkplatz

### Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

**Mittwoch**

**15.30-16.30 Uhr Walking**

**Donnerstag**

**19.00-20.00 Uhr Laufftreff** Skigymnastik „Fit durch den Sommer

**Freitag**

**15.30-16.30 Uhr Nordic Walking**

### Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

**Montag**

**17:00-18:00 Uhr Fußball** TW Training

**17:00-18:30 Uhr Fußball** E2

**17:30-19:00 Uhr Fußball** E1

**17.30-20.00 Uhr Leichtathletik**, Aktive, Jugend, SchülerInnen

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

**18.45-20.30 Uhr Fußball** A-Junioren

**19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit** Frauengymnastik \*\*\*

**Dienstag**

**15.45-17.00 Uhr Sport und Spiel** Männer – Jedermänner\*\*\*

**17:00-18:30 Uhr Fußball**, D1 und D2

**18.00-19.00 Uhr Rückenpower** \*\*\*

**19.00-20.30 Uhr Ju-Jutsu** Erwachsene \*\*\*

**19.00-20.30 Uhr Fußball** Herren I und II

**Mittwoch**

**15:45-16:45 Uhr Leichtathletik**, SchülerInnen U10

**16.30-17.30 Uhr Leichtathletik**, SchülerInnen U12

**17:00-18:00 Uhr Fußball** TW Training

**17:00-18:30 Uhr Fußball** F1 und F2

**17.30-20.00 Uhr Leichtathletik**, Aktive, Jugend, SchülerInnen U 14/U16

**18.00-19.30 Uhr Handball**, Männer 4 (Bolzplatz)

**18.45-20.30 Uhr Fußball** A-Junioren

**18.00-19.00 Uhr HIIT** -High Intensiv Intervall Training \*\*\*

**19.00-21.00 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** C und B 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**

**15:30-16:30 Uhr Leichtathletik**, U8 - aktuell ausgesetzt

**15.45-17.00 Uhr Leichtathletik**, Schülerinnen U12

**16.00-17.00 Uhr Cardio – Step & Bodyfit**\*\*\*

**17.00–18.30 Uhr Leichtathletik**, SchülerInnen / U14

**18.00-20.00 Uhr Leichtathletik**, Aktive, Jugend, SchülerInnen U16

**17.30-19.00 Uhr Handball**, Männer 4 (Bolzplatz)

**17.00-18.30 Uhr Fußball**, B Junioren

**18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen** ab 13.05.2022 \*\*\*\*Termine nachstehend

**18.30-20.00 Uhr Fußball** Herren I

**Samstag**

**09.30-13.00 Uhr Ju-Jutsu** \*\*\*

# Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2022 - gültig ab 04.04.2022 (Stand 15.04.2022)

**10.00-11.00 Uhr Aerobic** im Freien für Frauen und Männer (ab 28.05.2022)  
bei schlechtem Wetter in der Großsporthalle  
**Fußball**, Pflicht- und Freundschaftsspiele

## **Sonntag**

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.

## Termine Sportabzeichen:

Fr.	13.05.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	27.05.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	10.06.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	24.06.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	08.07.2022	18 - 20 Uhr	
Sa.	16.07.2022	14 - 20 Uhr	Nachmittag mit grillen
Fr.	22.07.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	05.08.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	19.08.2022	18 - 20 Uhr	
So.	21.08.2022	8:30 - 10 Uhr	Radfahren Dutenhofener See
Fr.	02.09.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	16.09.2022	18 - 20 Uhr	
Fr.	30.09.2022	18 - 20 Uhr	