

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2023 - gültig ab 13.02.2023 (Stand 14.03.2023)

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

- 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./ml. 1. - 4. Schuljahr
- 16.00-17.00 Uhr **Turnen** Eltern Kind II
- 16.00-17.00 Uhr **Turnen** Kinder 5 + 6 Jahre
- 17.15-19.30 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.

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Montag

- 18.0-19.00 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) ***
- 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**
- 15.00-17.00 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**

* 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

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2023 - gültig ab 13.02.2023 (Stand 14.03.2023)

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

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)

Dienstag

19.00-20.00 Uhr Laufftreff Skigymnastik „Fit durch den Sommer“ – ab 11.04.2023

Mittwoch

15.30-16.30 Uhr Walking

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 – Jedermann***

17:00-18:30 Uhr Fußball, D1 und D2

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

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

16:00-17:00 Uhr Leichtathletik, U8

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

18:00-19:15 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

15:45-17:00 Uhr Leichtathletik, Schülerinnen U12

16:00-17:00 Uhr Cardio – Step &Bodyfit***

17:00-18:30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen / U14

17:30-20:00 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-Jitsu ***

10:00-11:00 Uhr Aerobic im Freien für Frauen und Männer

(ab Mai 2023) 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.

