

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2024 - gültig ab 25.03.2024 (Stand 24.03.2024)

Sporthalle Heuchelheim

(Schwimmbadstraße) (je nach Bedarf ¼ - ½ oder ganze Halle)

Montag

- 15.00-17.00 Uhr Sport und Spiel Männer – Jedermänner***
- 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
- 18.00-19.00 Uhr Mobility (Foyer)***
- 18.30-20.15 Uhr Handball Männer 1
- 18.00-19.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 19.30-22.30 Uhr Tischtennis Aktive Training und Spiele
- 20.15-22.00 Uhr Turnen Männer Sport+Spiel

Dienstag

- 14.30-15.45 Uhr Handball Maxis
- 15.45-17.00 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
- 16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2
- 17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
- 18.00-19.00 Uhr Rückenpower (Foyer)***
- 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

- 15.15-16.30 Uhr Handball Maxis
- 16.00-18.30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen + Jgd.
- 16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend E
- 18.00-19.30 Uhr Handball Fördertraining
- 19.30-21.00 Uhr Handball Frauen
- 20.30-22.00 Uhr SG Kinzenbach

Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 14.30-15.30 Uhr Handball Ballzwerge
- 15.30-16.30 Uhr Handball Midis
- 16.00-17.00 Uhr Handball Minis 1+2
- 16.45-18.00 Uhr Step-Aerobic Spiel+Spaß f. Mädchen ab 12 J. (Foyer)***
- 17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2
- 18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1
- 18.00-19.00 Uhr Step-Aerobic Fitnessmix (Foyer)***
- 19.00-20.30 Uhr Handball Männer 1
- 19.30-20.30 Uhr Bodyfit (Foyer)***
- 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
- 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
- 15.00-17.00 Uhr Cardio-Step&Bodyfit (Gymn.Raum)***
- 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 Jazztanz (Gymn.Raum)
- 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

- 10.00-12.00 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)

Wegen Renovierung geschlossen

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***
- 19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag

- 07.45-13.00 Uhr WLS
- 14.00-15.20 Uhr WLS
- 16.00-18.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 18.00-19.30 Uhr Jazztanz „temptation“ (Ü 20)
- 18.30-19.30 Uhr Funktionelles Bewegungstraining (kl. Saal)
- 19.45-21.15 Uhr Jazztanz „patchwork“(Ü 30)

Mittwoch

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 15.00-17.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS*
- 17.00-18.00 Uhr Präventivsport
- 18.00-19.00 Uhr HIIT -High Intensiv Intervall Training ***
- 18.30-20.00 Uhr Gymnastik (kl. Saal)
- 19.00-20.00 Uhr Rückengymnastik **
- 20.00-21.00 Uhr Zumba **

Donnerstag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 18.00-19.00 Uhr Tai Chi (kl. Saal)
- 18.00-19.30 Uhr Herzsport (Absprache mit TT)
- 19.00-22.00 Uhr Tischtennis

Freitag

- 07.45-09.00 Uhr WLS
- 11.30-13.00 Uhr WLS

Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Krofdorfer Str. Kzb.)

Montag

- 18.00-19.00 Uhr Yoga I **
- 19.00-20.00 Uhr Yoga II **

Mehrzweckgebäude (Blumenring Kzb.)

Donnerstag

- 19:30-20:30 Uhr Pilates **

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

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2024 - gültig ab 25.03.2024 (Stand 24.03.2024)

Sporthalle Biebertal

Montag

17.00-18.30 Uhr Handball weibl Jugend C 1+2

Dienstag

16.00-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2

Donnerstag

16.00-17.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B

Freitag

16.00-17.30 Uhr Handball männl Jugend E 1+2

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend D 1+2

Schulsporthalle Biebertal

Montag

16.00-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E / D

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1

19.00-20.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1

Dienstag

17.00-18.45 Uhr Handball weibl. Jugend D 1+2

17.45-19.15 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2

Mittwoch

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 2

19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend A

Donnerstag

15.30-17.15 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2

17.15-18.30 Uhr Handball männl. Jugend C 2

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1

Freitag

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend E / D

Freilufttraining / Außengelände Schwimmbadstraße / Treffpunkt Waldparkplatz

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Mittwoch

00.00-00.00 Uhr Laufftreff Skigymnastik „Fit durch den Sommer“ – ab April 2024!

Freitag

15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

Freilufttraining nach Absprache

Mittwoch

20.00-22.00 Uhr Parkour

Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

Montag

16:45-17:30 Uhr Fußball TW Training

17:00-18:30 Uhr Fußball C-Junioren

17:30-19:00 Uhr Fußball D-Junioren

17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen

18.00-19.00 Uhr Mobility ***

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

18.45-20.30 Uhr Fußball A-Junioren

19.15-20.15 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag

17.00-18.30 Uhr Fußball E2-Junioren

17.15-18.45 Uhr Fußball E1-Junioren

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

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U8

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U10

16.00-17.30 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U12

17:15-18:30 Uhr Fußball F2-Junioren

17.30-19.00 Uhr Leichtathletik, SchülerInnen U16

17.30-20.00 Uhr Leichtathletik, Aktive, Jugend, SchülerInnen U16

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 F1-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

16.00-17.30 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, SchülerInnen / U16

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, D1-Junioren und D2-Junioren

18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 03.05.2024

****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 Großsporthalle)

Fußball, Pflicht- und Freundschaftsspiele

Sonntag

09.30-11.00 Uhr Suda-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

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2024 - gültig ab 25.03.2024 (Stand 24.03.2024)

Termine Sportabzeichen 2024				
Termin 1	Freitag	03.05.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 2	Freitag	17.05.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 3	Freitag	31.05.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 4	Freitag	14.06.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 5	Mittwoch	19.06.2024	18:00 Uhr	Walking Heimatmuseum
Termin 6	Sonntag	23.06.2024	08:30 - 10:00 Uhr	Radfahren Dutenhofener See
Termin 7	Freitag	28.06.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 8	Freitag	12.07.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 9	Freitag	26.07.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 10	Freitag	09.08.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 11	Freitag	23.08.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 12	Sonntag	25.08.2024	08:30 - 10:00 Uhr	Radfahren Dutenhofener See
Termin 13	Freitag	06.09.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 14	Freitag	20.09.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 15	Donnerstag	26.09.2024	18:00 Uhr	Walking Heimatmuseum
Termin 16	Freitag	04.10.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim
Termin 17	Freitag	18.10.2024	18 - 20 Uhr	Sportanlage Heuchelheim