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

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

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

** 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