

# Entwurf - TSF-Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2024/25

## gültig ab 04.11.2024

Stand 11. November 2024

### Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

#### Montag

- 15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen (1/2 b. 16 Uhr)
- 16.00-17.00 Uhr Fußball Jugend E2 und D JSG 3/4
- 17.00-18.00 Uhr Fußball Jugend G JSG 3/4
- 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
- 15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2
- 17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2
- 18.30-20.00 Uhr Handball männl. Jugend A 1+2
- 19.30-21.00 Uhr Handball Männer 1
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2

#### Mittwoch

- 14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
- 16.00-17.30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
- 16.30-17.30 Uhr Fußball Jugend E1 JSG
- 17.30-18.30 Uhr Fußball Jugend F JSG
- 18.30-19.30 Uhr Fußball Jugend C2 JSG
- 19.30-20.30 Uhr Fußball Jugend C1 und B JSG
- 19.30-22.30 Uhr SGK

#### Donnerstag

- 09.30-11.30 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS \*
- 15.30-16.30 Uhr Handball Midis
- 16.00-17.00 Uhr Handball Minis + Bambinis
- 16.30-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend C 2
- 17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1
- 18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2
- 19.00-20.30 Uhr Handball Männer 1
- 20.30-22.00 Uhr Handball Männer 2
- 21.00-23.30 Uhr Badminton

#### Freitag

- 14.00-15.00 Uhr Turnen Aufbau (1/2 Süd)
- 15.00-16.00 Uhr Turnen Eltern-Kind I (1/4 Süd)
- 15.00-16.00 Uhr Turnen Kleinkinder 3 + 4 Jahre (1/4 Süd)
- 15.00-16.30 Uhr Turnen m/w - 1.-4. Schuljahr
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern Kind II (1/4 Süd)
- 16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre (1/4 Süd)
- 15.00-20.00 Uhr Wettk.Turnen Schülerinnen w.Jgd Aktive
- 17:00-18:00 Uhr Zirkel-Ausweichtermin zu Sonntag (Foyer)
- 17.15-19.30 Uhr TT SchülerInnen und Jugend
- 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 (1/4 Nord)
- 20.00-22.00 Uhr Volleyball (1/4 Nord)

#### Samstag

- 10.00-13.00 Uhr Wettkampfturnen Jgd./w
- 10:00-12:00 Uhr JuJutsu

#### Sonntag

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

### Mehrzweckgebäude (Blumenring Kzb.)

#### Donnerstag

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

\*\* fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

Sporthallen Bieber, Treffpunkt Waldparkplatz und Außengelände  
Schwimmbadstraße – bitte wenden

### Schulturnhalle (Bahnstraße)

#### Montag

- 16:00-17:45 Uhr Sport und 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 offen
- 18.00-19.00 Uhr Rückenpower
- 19.00-20.00 Uhr Funktionelles Bewegungstraining
- 19.00.20.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Gymnastikraum)

#### Mittwoch

- 16.00-17.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U8
- 17.00-18.30 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U12
- 18.00-19.30 Uhr Gymnastik \* (Gym.Raum)
- 18.30-20.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U14
- 20.00-22.00 Uhr Parkour (ab 16 Jahren)

#### Donnerstag

- 16.45-18.00 Uhr Fitness für Mädchen
- 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 Cardio – Step & Bodyfit (Gymnastikraum)
- 16.00-17.00 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U10
- 17.00-18.15 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U12
- 18.15-20.00 Uhr Leichtathletik JU20, Aktive
- 20.00-22.00 Uhr SGK

#### Samstag

- 09.30-13.00 Uhr Ju-Jutsu (Ausweichhalle zur Sporthalle)

#### Sonntag

- 09:30-11:00 Uhr Sunday-Morning-Zirkel (Ausweichhalle)

### Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

#### Montag

- 11.30-13.00 Uhr WLS
- 17:00-18:00 Uhr Rückengymnastik\*\*
- 18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix
- 19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik

#### Dienstag

- 07.45-08.30 Uhr WLS
- 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

- 07.45-08.30 Uhr WLS
- 09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po
- 16.00-17.00 Uhr Tischtennis Landesstützpunkt HBRS \*
- 17:00-18:00 Uhr Präventivsport
- 18.00-19.15 Uhr HIIT – High Intensiv Intervall Training
- 20.00-21.00 Uhr Zumba \*\*

#### Donnerstag

- 07.45-09.15 Uhr WLS
- 10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
- 12.15-13.00 Uhr WLS
- 18.00-19.00 Uhr Tai Chi
- 19.00-22.00 Uhr TT nach Absprache

#### Freitag

- 11.30-13.00 Uhr WLS

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)

# Entwurf - TSF-Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2024/25 gültig ab 04.11.2024

Stand 11. November 2024

## Schulturnhalle Bieber

### Montag:

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend C 1

### Dienstag:

17.00-18.30 Uhr Handball weibl. Jugend D  
18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend C 1+2  
19.30-21.00 Uhr Handball weibl. Jugend A

### Mittwoch:

15.45-17.00 Uhr Handball weibl. Jugend E  
16.30-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend D  
18.00-19.30 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2  
19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2

### Donnerstag:

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2  
19.00-20.30 Uhr Handball weibl. Jugend A

### Freitag:

17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend E

## Großsporthalle Biebertal

### Montag:

17.15-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2

### Dienstag:

16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2  
17.30-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 1+2

### Donnerstag:

15.30-17.30 Uhr Handball männl. Jugend E 1+2  
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A 1+2

### Freitag:

15.00-16.45 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2  
16:45-18:15 Uhr Handball männl. Jugend C 1  
16:45-18:15 Uhr Handball männl. Jugend B 1

## Sportanlage Schwimmbadstraße

### Montag

17.30-19.00 Uhr Fußball C-Jugend  
18.00-19.30 Uhr Leichtathletik Schüler U14+U18

### Dienstag

17.00-18.30 Uhr Fußball E-Jugend  
19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

### Mittwoch

16.00-17.00 Uhr Leichtathletik U10  
17.15-18.30 Uhr Fußball F-Jugend  
17:30-19:00 Uhr Leichtathletik U14  
18.00-19.00 Uhr Leichtathletik Leistungsgruppe  
19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive III  
19.00-20.00 Uhr Leichtathletik Aktive (Kraftraum)

### Donnerstag

17.00-18.30 Uhr Fußball B-Jugend und Torwartraining  
17.30-19.00 Uhr Fußball Soma Fußballtennis  
19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

### Freitag

17.00-18.30 Uhr Leichtathletik SchülerInnen U14  
17.00-18.30 Uhr Leichtathletik U16  
17.00-18:30 Uhr Fußball D-Jugend  
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 Aktive (Kraftraum)

## 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](mailto:info@tsf-heuchelheim.de) Homepage: [www.tsf-heuchelheim.de](http://www.tsf-heuchelheim.de)