

TSF-Trainingsplan für das Winterhalbjahr 2024/26

gültig ab 03.11.2025

Stand 05. November 2025

Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

Montag

15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen (1/2 b. 16 Uhr)
15.30-17.00 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2
17.00-18.00 Uhr Fußball Jugend E1; E2; E3 -JSG
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
17.00-18.30 Uhr Fußball weibl. Jugend E+D-JSG
17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2
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

14.30-16.00 Uhr Handball Maxis
16.00-17.30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen
16.30-17.30 Uhr Fußball Jugend G -JSG
17.30-18.30 Uhr Fußball Jugend F1; F2; F3 -JSG
18.30-19.30 Uhr Fußball Jugend D1; D2 -JSG
19.30-20.30 Uhr Fußball Jugend A; C -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
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 (½ Süd)
15.00-16.00 Uhr Turnen Eltern-Kind I (¼ Süd)
15.00-16.00 Uhr Turnen Kleinkinder 3 + 4 Jahre (¼ Süd)
15.00-16.30 Uhr Turnen m/w - 1.-4. Schuljahr
16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern Kind II (¼ Süd)
16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre (¼ 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 (¼ Nord)
20.00-22.00 Uhr Volleyball (¼ Nord)

Samstag

10.00-13.00 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 und Spiel für Männer - Jedermann
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
18.30-20.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Gymnastikraum)

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

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 U10
17.00-18.15 Uhr Leichtathletik 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)
11.00-15.00 Uhr Tischtennis, Training und Spiele

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

17.00-18.00 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

11.30-13.00 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

Donnerstag

10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik
18.00-19.00 Uhr Tai Chi
19.00-22.00 Uhr TT nach Absprache

** fester Teilnehmerkreis, Kursanmeldung erforderlich!

Sporthallen Bieber, Treffpunkt Waldparkplatz und Außengelände
Schwimmbadstraße – bitte wenden

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 2024/26

gültig ab 03.11.2025

Stand 05. November 2025

Schulturnhalle Bieber

Montag:

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

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 B

Mittwoch:

16.00-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend E 1+2

18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend D 1+2

19.00-20.30 Uhr Handball männl. Jugend B 1

Donnerstag:

16.30-18.00 Uhr Handball männl. Jugend D 1+2

18.00-19.30 Uhr Handball weibl. Jugend A

Großsporthalle Biebertal

Montag:

17.15-19.00 Uhr Handball weibl. Jugend B 1

17.15-18.00 Uhr Handball weibl. Jugend C 1

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 E 1+2+3

17.30-19.00 Uhr Handball männl. Jugend A

Freitag:

15.00-16.45 Uhr Handball männl. Jugend C 1+2

16.45-18.15 Uhr Handball männl. Jugend B 1+2

Sportanlage Schwimmbadstraße

Montag

17.15-18.30 Uhr Fußball F-Jugend

17.30-19.00 Uhr Leichtathletik U16+U18

Dienstag

17.00-18.30 Uhr Fußball E-Jugend

19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Mittwoch

17.30-18.30 Uhr Fußball G-Jugend

17.30-19.00 Uhr Fußball B-Jugend

17.30-19.00 Uhr Leichtathletik U16+U18

18.00-19.00 Uhr Leichtathletik Leistungsgruppe

19.00-20.30 Uhr Fußball A-Jugend Aktive III

19.00-20.00 Uhr Leichtathletik Aktive (Kraftraum)

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr Fußball C-Jugend

17.30-19.00 Uhr Fußball Soma Fußballtennis

19.00-20.30 Uhr Fußball Aktive I und II

Freitag

16.30-18.00 Uhr Fußball D-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