







Übungsangebot

Übungsort: große Halle

Hallenbelegung Stand: 01.09.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								09:00
:30								:30
10:00				Pamperszwerge				10:00
:30				(1-2 Jahre) Hanne				:30
11:00								11:00
:30								:30
12:00								12:00
:30								:30
13:00								13:00
:30								:30
14:00			Badminton					14:00
:30			Schul-AG 					:30
15:00		Tischtennis	14:15-15:45 	Die Turnfrösche	Badminton			15:00
:30	Eltern-Kind-Turnen	Schul-AG & 		(ab 6 Jahre) Tatiana	Schul-AG 			:30
16:00	(2-4 Jahre) Hanne	Talentgruppe	Turnmäuse			Badminton		16:00
:30	Badminton		(ab 4 J.) Carina			Familien		:30
17:00	Jugend E-Kader HBV	Tischtennis	Badminton	Tischtennis	Badminton	(Eltern/Kinder)		17:00
:30		Jungen 18,15,13,11	Anfänger	Jungen 18,15,13,11	16:30-18:30	- nur wenn Halle		:30
18:00		Verbandsspiele	Schüler/Jugend	Leistungstraining & Fortgeschrittene	Badminton	nicht anderweitig belegt -		18:00
:30	Badminton				Fortgeschrittene			:30
19:00	Schüler/Jugend	Tischtennis	Badminton	Tischtennis	Schüler/Jugend			19:00
:30	18:30-20:15	Erwachsene	Leistungstraining	Erwachsene	18:15-20:15			:30
20:00	Badminton	Verbandsspiele	Erwachsene	Leistungstraining	Badminton			20:00
:30	Fortgeschrittene				Anfänger/Hobby			:30
21:00	Erwachsene				Erwachsene			21:00
:30	ab 20:15 Uhr				ab 20:15 Uhr			:30



Übungsangebot

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand: 01.09.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
09:00								09:00	
:30								:30	
10:00	Fröhlicher Tanzkreis Moni	Fit in den Tag Ingeborg	Funkt.Training 60+ für Körper und Geist Jutta			Fremdnutzung ITTV	Tischtennis freies Training und Verbandsspiele	10:00	
:30								:30	
11:00					11:00				
:30				:30					
12:00									12:00
:30									:30
13:00								13:00	
:30								:30	
14:00								14:00	
:30		Aktiv bis 100 Gabi		Aktiv bis 100 Gr. 1 Gabi				:30	
15:00							15:00		
:30								:30	
16:00		Aktiv bis 100 Gabi		Aktiv bis 100 Gr. 2 Gabi	Yoga für Einsteiger Elvira			16:00	
:30	geplant: Systema 12-							:30	
17:00	15 Jahre Kai Schuster				Rückenyo 17:10-18:10 Elvira			17:00	
:30							:30		
18:00	Sanftes Training für Alle Andrea B.	Functional Fitness Maline & Lena	Rückenfitness Ingeborg	Functional Fitness Maline & Lena	Tischtennis Nachwuchs/ Verbandsspiele 18:15- 20:30			18:00	
:30									:30
19:00	Pilates und mehr Andrea B.	Energy Dance Mara	Body Feeling Andrea B.	Cardio Fitness Ursula				19:00	
:30									:30
20:00	Systema Kai Schuster		Systema Kai Schuster	Tischtennis Erwachsene Training & Verbandsspiele				20:00	
:30								:30	
21:00							Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele	21:00	
:30							:30		



Übungsangebot

Übungsort: Outdoor (Treffpunkt Parkplatz TuS)/August-Gräser-Schule (Brohltalstr.)

Hallenbelegung Stand: 01.09.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Walking 9:00 - 10:00 Uhr bei jedem Wetter. Treffpkt. Parkplatz der TuS. Mit oder ohne Stöcke Hanne		
19:00					Pilates Hanne		19:00
:30					(August-Gräser-Schule)		:30
20:00					Volleyball		20:00
:30					(August-Gräser-Schule)		:30
21:00					freies Spiel/ kein Wettkampf		21:00
:30							:30



Übungsort: Schützenheim, Saarbr.Str.4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
16:00					Schießstände für jeden als Ersatz und/oder zusätzliches Training nutzbar Jugend - LS Luftdruckwaffen	Training für Klein- und Grosskaliber im LLZ Trainingsplan hängt im Schützenhaus aus	16:00	
:30	Jugend - LS Luftdruckwaffen			Jugend - LS Luftdruckwaffen				:30
17:00								17:00
:30								:30
18:00								18:00
:30								:30
19:00	Erwachsene			Erwachsene			19:00	
:30	LP und LG			LP und LG			:30	
20:00	Erwachsene			Erwachsene			20:00	
:30	Luftdruckwaffen			Luftdruckwaffen			:30	
21:00	und Auflage			und Auflage			21:00	



TURN- UND SPIELVEREINIGUNG 1872 SCHWANHEIM E-V



Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
Badminton	Abteilungsleitung				Bernd Georg	069 - 35 00 62
	Talent-Förder-Gruppe (August-Gräser/Goldsteinschule)		Mittwoch	14:15 - 15:45	Sandra Emrich (HBV)	Fragen und Informationen: 0172 - 6 55 55 26 badminton@tus-schwanheim.de
			Freitag	15:00 - 16:30	Emilie Juul Møller	
	Schüler + Jugend	Anfänger	Mittwoch	17:00 - 19:00	Emilie Juul Møller	
			Freitag	16:30 - 18:30	Emilie Juul Møller	
			Montag	18:00 - 20:00	Nina Hechler	
			Freitag	16:30 - 18:30	Emilie Juul Møller	
			Montag	18:00 - 20:00	Nina Hechler	
			Freitag	18:15 - 20:15	Emilie Juul Møller	
	Familien-Badminton	Eltern mit Kinder	Samstag	16:00 - 19:00	Sascha Kunert	
Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Montag	20:15 - 22:15	Sascha Kunert		
	Mannschaftstraining	Mittwoch	20:00 - 22:00	Emilie Juul Møller		
	Anfänger / Fortgeschrittene	Freitag	20:15 - 22:15	Sascha Kunert		
Fitness Gesundheitssport Gymnastik	Sanftes Training für Alle	leicht	Montag	18.00 - 19.00	Andrea Becker	0176-54406248
	Pilates und mehr	mittel bis fordernd	Montag	19:00 - 20:00	Andrea Becker	0176-54406248
	Fit in den Tag Fitnessgymnastik	mittel	Dienstag	10.00 - 11.00	Ingeborg Horbert	35 10 18 90
	Rückenfitness	leicht	Mittwoch	18.00 - 19.00	Ingeborg Horbert	35 10 18 90
	Functional Fitness	leicht bis mittel	Mittwoch	19.00 - 20.00	Andrea Becker	0176-54406248
	Functional Fitness	mittel	Dienstag u. Donnerstag	18.00 - 19.00	Maline & Lena	0163 - 7793138
	Energy Dance	Mittel	Dienstag	19.00 - 20.00	Mara Zacharias	0176 64354369
	Fitnessmix (Cardio, Pilates, Relax & Stretch)	mittel bis fordernd	Donnerstag	19:00 - 20:00	Ursula Wagner	06107 – 18 78
Gymnastik für Kraft & Stabilität (August-Gräser-Schule)	mittel bis fordernd	Freitag	19.00 - 20.00	Hanne Zoltbrocki	35 35 13 58	
Kampfsport	Systema Kampfkunst	Jugendliche/Erwachsene	Mittwoch	20:00-22:00	Kai Schuster	0179 - 4608396
Kinderturnen/-tanz Jugendliche	Pamperszwerge	Kinder / 1-2 Jahre	Donnerstag	10.00 - 11.00	Hanne Zoltbrocki	35 35 13 58
	Eltern-Kind-Turnen	Kinder / 2-4 Jahre	Montag	15.30-16.30	Hanne Zoltbrocki	35 35 13 58
	Turnmäuse	Kinder / ab 4 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Carina Nitzling (Lisa-Marie Dreifürst)	0157-86245806
	Die Turnfrösche	Kinder / ab 6 Jahre	Donnerstag	15.00-16.30	Tatiana Guk	491638412490
	Hip Hop 	10-13 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Motsi Mabuse Tanzschule	
14-17 Jahre		Mittwoch	17.00-18.00	Motsi Mabuse Tanzschule		
Schießsport	KK-Gewehr Standard + Auflage	ab 14 / 99 Jahre	Samstag	Nach Festem	Udo Schellenberger	0172-3697728
	Pistole Klein/Großkaliber	ab 14 Jahre	Samstag	Trainingsplan	Frank Hochberger	0173-3104978
	Laufende Scheibe KK	ab 14 Jahre	Samstag	siehe Aushang	Udo Sch. / H.Krause	0172-3697728
	Laufende Scheibe LG	ab 12 Jahre	Montag + Donnerstag	16/19:00 - 21:00	Helmut Krause / Udo Sch.	06104-61381
	Luftgewehr / Luftpistole	ab 12 Jahre	Montag + Donnerstag	16/19:00 - 21:00	Helmut Krause / Udo Sch.	06104-61381
	Luftgewehr / Luftpistole Auflage	ab 51 Jahre	Montag + Donnerstag	19:00 - 21:00		
	Vorderladergewehr	ab 18 Jahre	Samstag	n.Vereinbarung	Heinz Günter Weil	35 76 73



TURN- UND SPIELVEREINIGUNG 1872 SCHWANHEIM E-V



Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
Senioren + Seniorentanz	Fröhlicher Tanzkreis	alle / leicht bis mittel	Montag	10:00 - 11:30	Moni Tropp	156 277 72 / 26011320
	Funkt, Training 60+ - für Körper, Geist und Seele	leicht	Mittwoch	10.00 - 11.00	Jutta Rieker	
	Aktiv bis 100 Gruppe 1	leicht	Donnerstag	14:30 - 15:30	Gabi Borrometi	935 40 283
	Aktiv bis 100 Gruppe 2	leicht	Donnerstag	16.00 - 17.00	Gabi Borrometi	935 40 283
Tischtennis	Abteilungsleitung				Volker Lehr	Fragen und Informationen: 0171-8601593 tiscctennis@tus- schwanheim.de
	Tischtennis Schul AG	Schwanheimer Schulen	Dienstag	15:00 - 17:00	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	
	Talentgruppe Schwanheim	Sichtung Talente	Dienstag	15:00 - 17:00	Inka Dömkes	
	Jungen 18,15,13,11	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Timo Senzel (C-Trainer) Jugendwart	
			Dienstag	17:00 - 19:30	Volker Lehr (C/ B-Trainer)	
		Leistungstraining	Donnerstag	17:00 - 19:30	Erich Hölzchen (C-Trainer)	
			Donnerstag	17:00 - 19:30	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	
	Erwachsene	1. Herren	Donnerstag	19:30 - 21:00	Erich Hölzchen (C-Trainer)	
	Jungen 18,15,13,11	Anfänger	Freitag	18:15-20:00	Naviem Anantharatah	
	Alle		Freitag	18:15 - 20:00	Kenan Cigdem-Montoya	
Freitag			20:00 - 22:00	nach Vereinbarung		
Volleyball	Hobbyspieler (August-Gräser-Schule)	alle !!	Freitag	20.00 - 22.00		
Walking	Walking - mit und ohne Stöcke	alle	Freitag	9.00 - 10.00	Hanne Zoltbrocki	35 35 13 58