







## Übungsangebot

Übungsort: große Halle

Hallenbelegung Stand: 19.10.2020

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



## Übungsangebot

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand: 19.10.2020

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



## Übungsangebot

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

Hallenbelegung Stand: 19.10.2020

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


Übungsort: Schützenheim, Saarbr.Str.4

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



# 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	18:30 - 20:15	Nina Hechler	
			Freitag	18:15 - 20:15	Emilie Juul Møller	
	Familien-Badminton	Eltern mit Kinder	Samstag	16:00 - 18:00	Sascha Kunert	
Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Montag	20:15 - 22:15	Sascha Kunert		
	Mannschaftstraining	Mittwoch	19:00 - 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	Erwachsene	Montag & Mittwoch	20:00-22:00	Kai Schuster	0179 - 4608396
	Systema Kampfkunst Kinder	Kinder 12-16	Montag	16:30 - 18:00	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
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		Montag + Donnerstag	19:00 - 21:00		
Vorderladergewehr	ab 18 Jahre	Samstag	n.Vereinbarung	Heinz Günter Weil	35 76 73	
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



# TURN- UND SPIELVEREINIGUNG 1872 SCHWANHEIM E-V



Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
Tischtennis	Abteilungsleitung				Volker Lehr	Fragen und Informationen: 0171-8601593 tiscctennis@tus- schwanzheim.de
	Tischtennis Schul AG	Schwanzheimer Schulen	Dienstag	15:00 - 17:00	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	
	Talentgruppe Schwanzheim	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		
		Freitag	18:15 - 20:00	Kenan Cigdem-Montoya		
Alle		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 Zoltobrocki	35 35 13 58