






Übungsangebot

Übungsort: große Halle

Hallenbelegung Stand: 01.11.2021

	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			HBV 					:30
15:00		Tischtennis	14:15-15:45	Die Turnfrösche				15:00
:30	Eltern-Kind-Turnen	Schul-AG &  Talentgruppe		(ab 6 Jahre) Tatiana				:30
16:00	(2-4 J.) Hanne &		Turnmäuse		Badminton	Badminton		16:00
:30	Badminton		(ab 4 J.) Moubarak		Schul-AG 	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	Anfänger & Schüler	wenn Halle frei		:30
18:00		Verbandsspiele	Schüler/Jugend	Leistungstraining & Fortgeschrittene				18:00
:30	Badminton							:30
19:00	Anfänger & Schüler	Tischtennis	Badminton	Tischtennis	Badminton			19:00
:30		Erwachsene	Leistungstraining	Erwachsene	Jugend & Leistungstraining			:30
20:00	Badminton	Verbandsspiele	Erwachsene	Leistungstraining	Badminton			20:00
:30	Fortgeschrittene				Erwachsene 20:30 -			:30
21:00	Erwachsene				open end			21:00
:30	ab 20:15 Uhr							:30



Übungsangebot

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand: 01.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00		YOGA am Morgen						08:00
:30		Kate						:30
09:00		Rückbildung						09:00
:30		Hanne 09:00 - 9:45						:30
10:00	Fröhlicher Tanzkreis Moni	Fit in den Tag	Funkt.Training 60+			Fremdnutzung ITTV	Tischtennis freies Training und Verbandsspiele	10:00
:30		Ingeborg	für Körper und Geist Jutta					:30
11:00								:30
:30					:30			
12:00								:30
:30								:30
13:00								13:00
:30								:30
14:00								14:00
:30								:30
15:00		Hip Hop 8-12	Aktiv bis 100 Gr. 3	Aktiv bis 100 Gr. 1				15:00
:30		Anna	Gabi	Gabi				:30
16:00		Hip Hop 13-17		Aktiv bis 100 Gr. 2	Yoga Basis/Mittelstufe			16:00
:30	Systema 12-15 Jahre	Anna		Gabi	15:50 - 16:50 Elvira			:30
17:00	Kai Schuster	Vorballett	Tabata/HIIT		Rückenyo			17:00
:30		Evilyn	Moubarak		17:00-18:00 Elvira			:30
18:00	Sanftes Training für Alle Andrea B.	Functional Fitness	Rückenfitness	Functional Fitness	Tischtennis Nachwuchs/ Verbandsspiele 18:15-20:30			18:00
:30		Maline & Lena	Ingeborg	Maline & Lena				:30
19:00	Pilates und mehr Andrea B.	Energy Dance	Body Feeling	Cardio Fitness				19:00
:30		Mara	Andrea B.	Ursula			:30	
20:00	Systema	Tischtennis	Systema	Tischtennis	Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele			20:00
:30	Kai Schuster	Erwachsene Training & Verbandsspiele	Kai Schuster	Erwachsene Training & Verbandsspiele				:30
21:00								21:00
:30							:30	



Übungsangebot

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

Hallenbelegung Stand: 01.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		Radsportgruppe 18:30 - 20:00 Uhr bei jedem Wetter. Treffpunkt TUS Halle. Chrisi & Achim		Mamafit 11:00 - 12:00 Uhr Treff TUS Parkplatz, 04.11. - 16.12.	Walking 9:00 - 10:30 Uhr bei jedem Wetter. Treffpunkt TUS Halle. Mit oder ohne Stöcke Hanne			
19:00					Pilates Hanne (August-Gräser-Schule)			19:00
:30								:30
20:00					Volleyball (August-Gräser-Schule)			20:00
:30								: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								:30
17:00								17:00	
:30								:30	
18:00									18:00
:30									:30
19:00	Erwachsene LP und LG			Erwachsene LP und LG					19:00
:30							:30		
20:00	Erwachsene Luftdruckwaffen			Erwachsene Luftdruckwaffen			20:00		
:30							: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	18:30 - 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
	YOGA am Morgen	leicht bis mittel	Dienstag	08:00 - 09:00	Kate Heart	0175 - 3458600
	Tabata/HIIT	fordernd	Mittwoch	17:00 - 18:00	Moubarak Affo	0176 86257771
	Rückenfitness	leicht	Mittwoch	18.00 - 19.00	Ingeborg Horbert	35 10 18 90
	Body Feeling	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
	Vorballett	Kinder / 3 - 6 Jahre	Dienstag	17:00 18:00	Evilyn Vorrat	0178 6824781
	Hip Hop	Kinder / 9-17 Jahre	Dienstag	15:00 - 17:00	Anna Domscheidt	0176 32413391
	Turnmäuse	Kinder / ab 4 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Moubarak Affo	0176 86257771
	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



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	