







## Übungsangebot

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand: 01.12.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
09:00	Reinigung		Reinigung		Reinigung			09:00	
:30								:30	
10:00	Fröhlicher Tanzkreis Moni	Fit in den Tag Ingeborg	Funkt.Training 60+ für Körper und Geist Jutta		Rückbildung Hanne	Fremdnutzung ITTV	Tischtennis freies Training und Verbandsspiele	10:00	
:30									
11:00			Reinigung		Reinigung				11:00
:30									:30
12:00									12:00
:30									:30
13:00							13:00		
:30							:30		
14:00				Aktiv bis 100 Gr. 1 Gabi			14:00		
:30							:30		
15:00							15:00		
:30							:30		
16:00			Hip Hop <sup>1</sup> 10-13 Jahre 	Aktiv bis 100 Gr. 2 Gabi	Yoga für Einsteiger Elvira			16:00	
:30									:30
17:00		Tischtennis Jungen 18,15,13,11 Fortgeschrittene	Hip Hop <sup>1</sup> 	Vermietet: Wing Tsun Kinder 14.11.-26.03.20	Rückenyoگا 17:10-18:10 Elvira			17:00	
:30									
18:00	Gymnastik Frauen Andrea		Rückenfitness Ingeborg	Latin Dance Fitness Silke	Tischtennis Nachwuchs/ Verbandsspiele 18:15- 20:30			18:00	
:30								:30	
19:00	Bauch/Beine/PO/Pilates Hanne ab 08.01.20	Tischtennis Erwachsene Training & Verbandsspiele	Functional Fitness Andrea B. ab 08.01.20	Cardio Fitness Ursula				19:00	
:30								:30	
20:00	Vermietet 13.01.-08.05.2020			Systema Kai Schuster	Tischtennis Erwachsene Training & Verbandsspiele	Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele			20:00
:30									
21:00								21:00	
:30								:30	

<sup>1</sup> Bis Mitte Dezember: 10-13 Jahre 16-17 Uhr - ab 15.1.2020 neue Kurse: 8-11 Jahre 16-17 Uhr/12-15 Jahre 17-18 Uhr



## Übungsangebot

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

Hallenbelegung Stand: 01.12.2019

	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>Wandern</b> 10:00 Uhr Jeden 3. Samstag im Monat Wanderung. Ca. 10 km. Treffpunkt Parkplatz TuS.	
<b>19:00</b>					<b>Gymnastik Svantje</b> (August-Gräser-Schule)	Mit Fahrgemeinschaft Hanne	<b>19:00</b>
:30							:30
<b>20:00</b>					<b>Volleyball Svantje</b> (August-Gräser-Schule)		<b>20:00</b>
:30							:30
<b>21:00</b>					freies Spiel/ kein Wettkampf		<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			<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	Daniel Schelhorn / Rebecca Greiß	
			Freitag	16:30 - 18:30	Emilie Juul Møller	
			Montag	18:00 - 20:00	Daniel Schelhorn / Rebecca Greiß	
			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	Gymnastik Frauen	leicht	Montag	18.00 - 19.00	Andrea Raineri	35 07 83
	Bauch Beine Rücken Po Pilates	mittel bis fordernd	Montag	19:00 - 20:00	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 59
	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
	Latin Dance Fitness	leicht	Donnerstag	18.00 - 19.00	Silke Davidov	0157 - 518 199 35
	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	Svantje Stemmler	1781875010	
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	Jutta Gais	666 72 50
	Eltern-Kind-Turnen	Kinder / 2-4 Jahre	Montag	15.30-16.30	Jutta Gais	666 72 50
	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	Tina Kalski (Lisa-Marie Dreifürst)	35 10 14 56
	Hip Hop 	10-13 Jahre - bis Mitte Dez.	Mittwoch	16.00-17.00	Motsi Mabuse Tanzschule	
		8-11 Jahre - ab 15.1.2020	Mittwoch	16.00-17.00	Motsi Mabuse Tanzschule	
12-15 Jahre - ab 15.1.2020		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
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, Telefon 20098968	20098968
	Aktiv bis 100 Gruppe 1	leicht	Donnerstag	14:30 - 15:30	Gabi Borrrometi	935 40 283



# TURN- UND SPIELVEREINIGUNG 1872 SCHWANHEIM E-V



Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
	Aktiv bis 100 Gruppe 2	leicht	Donnerstag	16.00 - 17.00	Gabi Borrrometi	935 40 283
Tischtennis	Abteilungsleitung				Volker Lehr	0171-8601593
	Tischtennis Schul AG	Schwanheimer Schulen	Dienstag	15:00 - 17:00	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	0170-7742037
	Talentgruppe Schwanheim	Sichtung Talente	Dienstag	15:00 - 17:00	Inka Dömkes	0177-3132775
	Jungen 18,15,13,11	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Timo Senzel (C-Trainer) Jugendwart	0176-30378182
			Dienstag	17:00 - 19:30	Volker Lehr (C/ B-Trainer)	0171-8601593
		Leistungstraining	Donnerstag	17:00 - 19:30	Erich Hölzchen (C-Trainer)	0177-1893769
			Donnerstag	17:00 - 19:30	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	0170-7742037
	Erwachsene	1. Herren	Donnerstag	19:30 - 21:00	Erich Hölzchen (C-Trainer)	0170-7742037
	Jungen 18,15,13,11	Anfänger	Freitag	18:15-20:00	Naviem Anantharatah	0152-16738315
		Freitag	18:15 - 20:00	Kenan Cigdem-Montoya	0176-60882080	
Alle		Freitag	20:00 - 22:00	nach Vereinbarung		
Volleyball	Hobbyspieler (August-Gräser-Schule)	alle !!	Freitag	20.00 - 22.00		
Walking/ Wandern	Walking - mit und ohne Stöcke	alle	Freitag	9.00 - 10.00	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 59
	jeden 3. Samstag im Monat (mit Fahrgemeinsch.)	alle (ca. 10 km)	Samstag	10 Uhr	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 59