







Übungsangebot

Übungsort: große Halle

Hallenbelegung Stand: 21.06.2021

| | 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 | | | 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 J.) Hanne & | Talentgruppe | Turnmäuse | | | Badminton | | 16:00 |
| :30 | Badminton | | (ab 4 J.) Moubarak | | | 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 und | wenn Halle frei | | :30 |
| 18:00 | | Verbandsspiele | Schüler/Jugend | Leistungstraining & Fortgeschrittene | Schüler | | | 18:00 |
| :30 | | | | | 16:30-18:30 | | | :30 |
| 19:00 | Badminton | Tischtennis | Badminton | Tischtennis | Badminton | | | 19:00 |
| :30 | Schüler/Jugend | Erwachsene | Leistungstraining | Erwachsene | Jugend | | | :30 |
| 20:00 | 18:30-20:15 | Verbandsspiele | Erwachsene | Leistungstraining | 18:15-20:15 | | | 20:00 |
| :30 | | | | | | | | :30 |
| 21:00 | Badminton | | | | Badminton | | | 21:00 |
| :30 | Fortgeschrittene | | | | Anfänger/Hobby | | | :30 |
| 21:00 | Erwachsene | | | | Erwachsene ab 20:15 | | | 21:00 |
| :30 | ab 20:15 Uhr | | | | | | | :30 |



Übungsangebot

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

Hallenbelegung Stand: 21.06.2021

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | |
|--------------|--------|--|----------|------------|---|---------|---------|--------------|
| | | Radsportgruppe 18:30 - 20:00 Uhr bei jedem Wetter. Treffpunkt TUS Halle. Chrisi & Achim | | | 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 | | | 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 | |
| | | Fortgeschrittene | Montag | 18:00 - 20:00 | Nina Hechler | |
| | | | Freitag | 16:30 - 18:30 | Emilie Juul Møller | |
| | | Leistungsgruppe | 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 |
| | 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 Zoltobrocki | 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 Zoltobrocki | 35 35 13 58 |
| | Eltern-Kind-Turnen | Kinder / 2-4 Jahre | Montag | 15.30-16.30 | Hanne Zoltobrocki | 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 | |
| | | | 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 |