



UNSER SPORTANGEBOT

ab Januar 2023

Hinweis: Die Altersangaben sind Richtwerte. Die jeweiligen Übungsleiter*innen berücksichtigen darüber hinaus den Fitness- & Leistungsgrad bzgl. einer Teilnahme.

0-1 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Eltern-Kind-Turnen (1-3 J.)	Di 15:00-16:00		1-3 J.	GS (Sporthalle)
2-3 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Eltern-Kind-Turnen (1-3 J.)	Di 15:00-16:00		1-3 J.	GS (Sporthalle)
Kleinkinderturnen (3-4 J.)	Mo 16:00-17:00		3-4 J.	GS (Sporthalle)
Tanzen Rubinchen	Fr 15:00-15:45		Ab 3 Jahre	Töngeshalle (Saal)
4-5 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Kleinkinderturnen (3-4 J.)	Mo 16:00-17:00		3-4 J.	GS (Sporthalle)
Kinderturnen (4-6 J.)	Mo 15:00-16:00		4-6 J.	GS (Sporthalle)
Tanzen Rubinchen	Fr 15:00-15:45		Ab 3 Jahre	Töngeshalle (Saal)
Tanzen Saphir	Fr 16:00-17:00			Töngeshalle (Saal)
Basketball m/w (U6)	Sa 10:00-11:00		2017/2018	GS (Sporthalle)
Fußball Minikicker/innen	Trainer wird gesucht! Bei Interesse melden bei Lukas Sudowe (0157-38196674)			
Fußball G2-Junior/innen (U6)	Fr 16:00-17:00		2017	Sportplatz
6-7 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Kinderturnen (4-6 J.)	Mo 15:00-16:00		4-6 J.	GS (Sporthalle)
Fit Kids Minis (U8)	Mo 17:00-18:00		2015/2016	GS (Sporthalle)
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Tanzen Saphir	Fr 16:00-17:00			Töngeshalle (Saal)
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Basketball m/w (U8)	Sa 11:00-12:00		2015/2016	GS (Sporthalle)
Fußball G1-Junior/innen (U7)	Di 17:00-18:15	Fr 16:30-17:45	2016	Sportplatz
Fußball F3/F2-Junioren (U8)	Di 16:30-17:45	Fr 16:00-17:30	2015	Sportplatz

8-9 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Kids Maxis (U10/U12)	Mi 15:00-16:00		2013/2014	GS (Sporthalle)
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-16:30			Töngeshalle (Bühne)
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Basketball m/w (U10)	Mi 18:00-19:00	Sa 12:00-13:00	3./4. Klasse	GS (Sporthalle)
Fußball F4-Juniorinnen (U8/U9)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014/2015	Sportplatz
Fußball F1-Junioren (U9)	Mo 17:15-18:45	Fr 17:00-18:30	2014	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10/U11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2012-2013	Sportplatz
Fußball E2-Junioren (U10)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2013	Sportplatz

10-11 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Kids Maxis (U10/U12)	Mi 15:00-16:00		2013/2014	GS (Sporthalle)
Fit Teens (U12/U14/U16)	Fr 16:00-17:30		U12-U16	GS (Sporthalle)
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-16:30			Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Fußball E4-Juniorinnen (U 11)	Di 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2012-2013	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10/U11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2012-2013	Sportplatz
Fußball E1-Junioren (U11)	Mo 17:30-19:00	Mi 17:30-19:00	2012	Sportplatz
Fußball D-Junioren (U12/U13)	Di, Mi + Fr 18:00-19:30		2010-2011	Sportplatz

12-13 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Teens (U12/U14/U16)	Fr 16:00-17:30		U12-U16	GS (Sporthalle)
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Fußball D-Junioren (U12/U13)	Di, Mi + Fr 18:00-19:30		2010-2011	Sportplatz
Fußball C2-Junioren (U14)	Mo 18:00-19:30	Mi 17:30-19:00	2009	Sportplatz

14-15 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Teens (U12/U14/U16)	Fr 16:00-17:30		U12-U16	GS (Sporthalle)
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen dancing youngsters	Fr 16:30-18:30		15-20 J.	Kath. Pfarrsaal
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball B2-Junioren (U16)	Di 18:00-19:30	Fr 18:15-19:45	2007	Sportplatz (Nieder-Olm)
Fußball C1-Junioren (U15)	Mi 17:30-19:00	Fr 17:30-19:00	2008	Sportplatz

16-17 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Jumping Fitness	Mi 17:00-18:00	Sa 9:00-10:00	Ab 16 J.	GS (Sporthalle)
Zumba Fitness	Do 18:30-19:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Tanzen dancing youngsters	Fr 16:30-18:30		15-20 J.	Kath. Pfarrsaal
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball B1-Junioren (U17)	Di 18:00-19:30	Fr 18:15-19:45	2006	Sportplatz (Nieder-Olm)

18-32 Jahre

Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Jumping Fitness	Mi 17:00-18:00	Sa 9:00-10:00	Ab 16 J.	GS (Sporthalle)
Zumba Fitness	Do 18:30-19:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Tanzen dancing youngsters	Fr 16:30-18:30		15-20 J.	Kath. Pfarrsaal
Volleyball Erwachsene Mixed	Di 20:00-22:00		offen	Töngeshalle (Saal)
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball 2. Mannschaft (U21)	Di 19:30-21:00	Do 19:30-21:00	ab 2004	Sportplatz
Fußball 1. Mannschaft	Di 19:30-21:00	Do 19:30-21:00	offen	Sportplatz

33-40 Jahre

Konditionstraining	Mo 18:00-19:30			Töngeshalle (Bühne)
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Aerobic/Step-Aerobic	Di 8:30- 9:30			Töngeshalle (Saal)
Bauch-Beine-Po	Mi 19:00-20:00			Töngeshalle (Saal)
Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Jumping Fitness	Mi 17:00-18:00	Sa 9:00-10:00	Ab 16 J.	GS (Sporthalle)
Zumba Fitness	Do 18:30-19:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Volleyball Erwachsene Mixed	Di 20:00-22:00		offen	Töngeshalle (Saal)
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

41-50 Jahre

Konditionstraining	Mo 18:00-19:30			Töngeshalle (Bühne)
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Aerobic/Step-Aerobic	Di 8:30- 9:30			Töngeshalle (Saal)
Bauch-Beine-Po	Mi 19:00-20:00			Töngeshalle (Saal)
Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Jumping Fitness	Mi 17:00-18:00	Sa 9:00-10:00	Ab 16 J.	GS (Sporthalle)
Zumba Fitness	Do 18:30-19:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Volleyball Erwachsene Mixed	Di 20:00-22:00		offen	Töngeshalle (Saal)
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

51-60 Jahre

Konditionstraining	Mo 18:00-19:30			Töngeshalle (Bühne)
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Aerobic/Step-Aerobic	Di 8:30- 9:30			Töngeshalle (Saal)
Bauch-Beine-Po	Mi 19:00-20:00			Töngeshalle (Saal)
Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Jumping Fitness	Mi 17:00-18:00	Sa 9:00-10:00	Ab 16 J.	GS (Sporthalle)
Zumba Fitness	Do 18:30-19:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Volleyball Erwachsene Mixed	Di 20:00-22:00		offen	Töngeshalle (Saal)
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

61-70 Jahre

Konditionstraining	Mo 18:00-19:30			Töngeshalle (Bühne)
Fitness Workout (HIIT)	Mo 19:30-20:30		Ab 16 J.	Töngeshalle (Bühne)
Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Aerobic/Step-Aerobic	Di 8:30- 9:30			Töngeshalle (Saal)
Bauch-Beine-Po	Mi 19:00-20:00			Töngeshalle (Saal)
Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Volleyball Erwachsene Mixed	Di 20:00-22:00		offen	Töngeshalle (Saal)
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

71-80 Jahre

Konditionstraining	Mo 18:00-19:30			Töngeshalle (Bühne)
Yoga	Mo 18:30-19:30			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:45-20:45			GS (Mehrzweckraum)
Aerobic/Step-Aerobic	Di 8:30- 9:30			Töngeshalle (Saal)
Bauch-Beine-Po	Mi 19:00-20:00			Töngeshalle (Saal)
Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

81-90 Jahre

Gymnastik - Fit in den Tag	Mi 9:30-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

91+ Jahre

Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:15-18:30		Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:00-20:30 (Hechtsheim)	ab 2008	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz