

# TSV SPORTANGEBOT ab November 2023

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

<b>0-1 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Eltern-Kind-Turnen (1-3 J.)	Di 15:00-16:00		1-3 J.	GS (Sporthalle)
<b>2-3 Jahre</b>	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 15:00-16:00		3-4 J.	GS (Sporthalle)
Tanzen Rubinchen	Fr 15:00-15:45		Ab 3 J.	Töngeshalle (Saal)
<b>4-5 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Kleinkinderturnen (3-4 J.)	Mo 15:00-16:00		3-4 J.	GS (Sporthalle)
Kinderturnen (5-6 J.)	Mo 16:00-17:00		5-6 J.	GS (Sporthalle)
Tanzen Rubinchen	Fr 15:00-15:45		Ab 3 J.	Töngeshalle (Saal)
Tanzen Saphir	Fr 16:00-17:00			Töngeshalle (Saal)
Basketball m/w (U6)	Sa 10:00-11:00		2018/2019	GS (Sporthalle)
Fußball Minikicker/innen (U5)	Mo 17:00-18:00		2019	Sportplatz
Fußball G2-Junior/innen (U6)	Mo 16:30-17:45	Fr 16:30-17:45	2018	Sportplatz
<b>6-7 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Kinderturnen (5-6 J.)	Mo 16:00-17:00		5-6 J.	GS (Sporthalle)
Turnen (ab 7 J.)	Do 14:30-16:00		7-9 J.	GS (Sporthalle)
Fit Kids Minis (U8)	Mo 17:00-18:00		2018/2017	GS (Sporthalle)
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2016	Töngeshalle (Bühne)
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 10:00-11:00		2016/2017	GS (Sporthalle)
Fußball G1-Junior/innen (U7)	Di 16:30-17:45	Fr 16:00-17:00	2017	Sportplatz
Fußball F3-Juniorinnen (U8/U9/U10)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014-2016	Sportplatz
Fußball F2-Junioren (U8)	Di 17:00-18:00	Fr 16:30-18:00	2016	Sportplatz
<b>8-9 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Turnen (ab 7 J.)	Do 14:30-16:00		7-9 J.	GS (Sporthalle)
Fit Kids Maxis (U10/U12)	Mi 15:00-16:00		2013-2016	GS (Sporthalle)
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2016	Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-17:00			Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Fit for Dance	Mi 17:00-18:00	Do 17:00-18:00		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)	Sa 11:00-12:15		2014/2015	GS (Sporthalle)
Fußball F3-Juniorinnen (U8/U9/U10)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014-2016	Sportplatz
Fußball F1-Junioren (U9)	Di 17:00-18:30	Fr 16:30-18:00	2015	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10)	Di 17:00-18:30	Fr 16:30-18:00	2014/2015	Sportplatz
Fußball E2-Junioren (U10)	Mo 17:30-19:00	Fr 17:30-19:00	2014	Sportplatz
<b>10-11 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Kids Maxis (U10/U12)	Mi 15:00-16:00		2013-2016	GS (Sporthalle)
Fit Teens (U12/U14)	Fr 16:00-17:30		2011-2014	Sportplatz
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2016	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2016	Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-17:00			Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen Fit for Dance	Mi 17:00-18:00	Do 17:00-18:00		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 (U12)	Mi 18:00-19:00	Sa 12:15-13:30	2012/2013	GS (Sporthalle)
Fußball E4-Juniorinnen (U11/U12/U13)	Di 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2011-2013	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10)	Di 17:00-18:30	Fr 16:30-18:00	2014/2015	Sportplatz
Fußball E1-Junioren (U11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2013	Sportplatz
Fußball D-Junioren (U12/U13)	Di 18:00-19:30	Fr 18:00-19:30	2011/2012	Sportplatz

<b>12-13 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Fit Teens (U12/U14)	Fr 16:00-17:30		2011-2014	Sportplatz
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen Fit for Dance	Mi 17:00-18:00	Do 17:00-18:00		Töngeshalle (Bühne)
Tischtennis m/w (6-17 J.)	Mo 18:00-19:30	Fr 17:45-19:15	6-17 J.	GS (Sporthalle)
Fußball E4-Juniorinnen (U11/U12/U13)	Di 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2011-2013	Sportplatz
Fußball D-Junioren (U12/U13)	Di 18:00-19:30	Fr 18:00-19:30	2011/2012	Sportplatz
Fußball C2-Junioren (U14)	Mo 18:00-19:30	Mi 17:30-19:00	2010	Sportplatz
<b>14-15 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30		Ab 14 J.	Sportplatz
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-18:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen dancing youngsters	Fr 16:30-18:30		15-20 J.	Kath. Pfarrsaal
Tanzen Fit for Dance	Mi 17:00-18:00	Do 17:00-18:00		Töngeshalle (Bühne)
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 2009	GS (Sporthalle)
Fußball B2-Junioren (U16)	Mi 17:30-19:00	Fr 18:00-19:00	2008	Sportplatz (Nieder-Olm)
Fußball C1-Junioren (U15)	Mo 18:00-19:30	Mi 17:30-19:00	2009	Sportplatz
<b>16-17 Jahre</b>	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Jumping Teens	Fr 16:30-17:30		2011-2007	GS (Sporthalle)
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 17:30-18:30		Ab 14 J.	Sportplatz
Tanzen Fit for Dance	Mi 17:00-18:00	Do 17:00-18:00		Töngeshalle (Bühne)
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 2009	GS (Sporthalle)
Fußball B1-Junioren (U17)	Di 18:00-19:30	Fr 18:15-19:45 (Nieder-Olm)	2007	Sportplatz
Fußball A-Junioren (U18)	Di 18:00-19:30	Fr 18:15-19:45 (Nieder-Olm)	2005/2006	Sportplatz
<b>18-32 Jahre</b>				
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 17:30-18:30		Ab 14 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 2005	Sportplatz
Fußball 1. Mannschaft	Di 19:30-21:00	Do 19:30-21:00	offen	Sportplatz
<b>33-40 Jahre</b>				
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	Do 9:00-11:00			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 17:30-18:30		Ab 14 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	Do 9:00-11:00			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 17:30-18:30		Ab 14 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	Do 9:00-11:00			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 17:30-18:30		Ab 14 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	Do 9:00-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30		Ab 14 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	Do 9:00-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi 18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30		Ab 14 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	Do	9:00-11:00			Töngeshalle (Saal)
Silberperlen-Seniorensport	Mi	18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi	18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr	17:30-18:30		Ab 14 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo	19:30-22:00	Fr	19:15-22:00	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi	19:30-22:00	Fr	19:00-20:30 (Hechtsheim)	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi	19:00-20:30		ab 2008 offen	Sportplatz

**91+ Jahre**

Silberperlen-Seniorensport	Mi	18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Boulen	Mi	18:00-20:00			Sportplatz
Deutsches Sportabzeichen	Fr	17:30-18:30		Ab 14 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo	19:30-22:00	Fr	19:15-22:00	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/U18/U20/Herren)	Mi	19:30-22:00	Fr	19:00-20:30 (Hechtsheim)	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi	19:00-20:30		ab 2008 offen	Sportplatz