

TSV SPORTANGEBOT ab Januar 2025

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
Fitdankbaby MINI (3-8 M.) Kurs	Fr 10:30-11:45		3-8 M.	Töngeshalle (Bühne)
Fitdankbaby MAXI (7-14 M.) Kurs	Fr 09:15-10:15		7-14 M.	Töngeshalle (Bühne)
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 15:00-16:00		3-4 J.	GS (Sporthalle)
Tanzen Rubinchen	Fr 15:00-15:45		Ab 3 J.	Töngeshalle (Saal)
4-5 Jahre	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)
Tanzen Topas	Fr 16:00-17:00			Töngeshalle (Saal)
Basketball m/w (U6)	Fr 15:00-16:00		2019-2020	GS (Sporthalle)
Fußball Minikicker/innen (U5)	Di 16:30-17:30		2020	Sportplatz
Fußball G2-Junior/innen (U6)	Di 16:30-17:30	Do 16:30-17:30	2019	Sportplatz
6-7 Jahre	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)
Leichtathletik - Fit Kids Minis (U8)	Mo 17:00-18:00	(Winter)	2017-2018	GS (Sporthalle)
	Mi 16:00-17:00	(Sommer)	2017-2018	Sportplatz
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2018	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2018	Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Saphir	Fr 16:00-17:00			Töngeshalle (Saal)
Tanzen Topas	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		2017-2018	GS (Sporthalle)
Fußball G1-Junior/innen (U7)	Di 16:30-17:30	Do 16:30-17:30	2018	Sportplatz
Fußball E4/F3-Juniorinnen (U8/9/10/11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014-2017	Sportplatz
Fußball F2-Junioren (U8)	Mi 16:30-18:00	Fr 16:00-17:30	2017	Sportplatz
8-9 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Turnen (ab 7 J.)	Do 14:30-16:00		7-9 J.	GS (Sporthalle)
Leichtathletik - Fit Kids Maxis (U10/12)	Mi 15:00-16:00	(Winter)	2014-2016	GS (Sporthalle)
	Mi 16:00-17:00	(Sommer)	2014-2016	Sportplatz
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2018	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2018	Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-17:00			Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Fit for Dance	Mi 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 11:00-12:30		2015-2016	GS (Sporthalle)
Fußball E4/F3-Juniorinnen (U8/9/10/11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014-2017	Sportplatz
Fußball F1-Junioren (U9)	Di 17:00-18:30	Fr 16:30-18:00	2016	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10/11)	Di 17:00-18:30	Do 17:30-19:00	2014-2015	Sportplatz
Fußball E1-Junioren (U10)	Di 17:00-18:30	Fr 16:30-18:00	2013	Sportplatz

10-11 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Leichtathletik - Fit Kids Maxis (U10/12)	Mi 15:00-16:00	(Winter)	2014-2016	GS (Sporthalle)
	Mi 16:00-17:00	(Sommer)	2014-2016	Sportplatz
Jumping Kids	Mi 16:00-17:00		Ab 2018	GS (Sporthalle)
Rope Skipping Kids	Fr 17:30-18:30		Ab 2018	Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Smaragd	Fr 15:00-17:00			Töngeshalle (Bühne)
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen Fit for Dance	Mi 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 Girls (U12)	Di 16:15-17:15		2013-2014	GS (Sporthalle)
Basketball m/w (U12)	Mi 18:00-19:30	Sa 12:15-13:30	2013-2014	GS (Sporthalle)
Fußball E4/F3-Juniorinnen (U8/9/10/11)	Mo 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2014-2017	Sportplatz
Fußball E3-Junioren (U10/11)	Di 17:00-18:30	Do 17:30-19:00	2014-2015	Sportplatz
Fußball E2-Junioren (U11)	Mo 17:30-19:00	Fr 17:30-19:00	2015	Sportplatz
Fußball D2-Juniorinnen (U12/13/14)	Di 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2011-2013	Sportplatz
Fußball D1-Junioren (U12/13)	Mo 18:00-19:30	Do 18:00-19:30	2012-2013	Sportplatz
12-13 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Leichtathletik – Fit Teens (U14/16)	Fr 16:00-17:30		2010-2013	GS (Sporthalle)
	Fr 16:00-17:30		2010-2013	Sportplatz
Tanzen Amethyst	Fr 17:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Tanzen Fit for Dance	Mi 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 D2-Juniorinnen (U12/13/14)	Di 17:30-19:00	Do 17:30-19:00	2011-2013	Sportplatz
Fußball D1-Junioren (U12/13)	Mo 18:00-19:30	Do 18:00-19:30	2012-2013	Sportplatz
Fußball C2-Junioren (U14/15)	Mo 18:00-19:30	Mi 17:30-19:00	2010-2011	Sportplatz
14-15 Jahre	Training 1	Training 2	Alter	Ort
Leichtathletik – Fit Teens (U14/16)	Fr 16:00-17:30		2010-2013	GS (Sporthalle)
	Fr 16:00-17:30		2010-2013	Sportplatz
Tanzen Amethyst	Fr 16:00-19:00			Sportplatz
Tanzen Fit for Dance	Mi 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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	GS (Sporthalle)
Fußball B-Junioren (U16/17)	Mi 18:00-19:30	Fr 18:00-19:30	2008-2009	Sportplatz (Nieder-Olm)
Fußball C2-Junioren (U14/15)	Mo 18:00-19:30	Mi 17:30-19:00	2010-2011	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 17:30-18:30	(nur im Sommer)	Ab 16 J.	Sportplatz
Tanzen Fit for Dance	Mi 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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	GS (Sporthalle)
Fußball B-Junioren (U16/17)	Mi 18:00-19:30	Fr 18:00-19:30	2008-2009	Sportplatz (Nieder-Olm)
18-32 Jahre				
Yoga	Mo 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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	(nur im Sommer)	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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	GS (Sporthalle)
Fußball Frauen	Mo 19:00-20:30		offen	Sportplatz
Fußball 2. Mannschaft	Di 19:30-21:00	Do 19:30-21:00	offen	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 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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 9:30-11:00			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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	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 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	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 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	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 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	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 (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	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 18:00-19:00			GS (Mehrzweckraum)
Pilates	Mo 19:00-20:00			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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	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)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz

91+ Jahre

Silberperlen-Seniorensport	Mi 18:00-19:00			Töngeshalle (Saal)
Deutsches Sportabzeichen	Fr 17:30-18:30	(nur im Sommer)	Ab 16 J.	Sportplatz
Tischtennis Aktive	Mo 19:30-22:00	Fr 19:15-22:00	offen	GS (Sporthalle)
Basketball (U16/18/20/Herren)	Mi 19:30-22:00	Fr 19:45-22:00 (Hechtsheim)	ab 2010	GS (Sporthalle)
Fußball Altherren (Ü32)	Mi 19:00-20:30		offen	Sportplatz