



SPORTBOTE

Dies und das vom Turnverein

Der Turnverein im Internet: www.tv-hechtsheim.de

Aus dem Inhalt

Baumaßnahmen

Seite 1 - 2

Badminton

Seite 3 - 4

Weihnachtsspezial

Seite 4

Trampolin

Seite 5

Rückenfitness

Seite 6

Neue Kita

Seite 7

Volkstanz

Seite 8

Termine

Seite 8

Sportprogramm

Seite 9 - 12

TV-Halle erstrahlt in neuem Licht Baumaßnahmen beim TV

Im Frühjahr dieses Jahres stellte der Turnverein beim Sportbund Rheinhessen einen Antrag zur Bezuschussung einiger Baumaßnahmen für die Instand- und Werterhaltung der vereinseigenen Turnhalle.

Nur durch die Gewährung von Zuschüssen für größere Vorhaben sind diese finanziell vom Verein durchzuführen. Nach Genehmigung der eingereichten Vorhaben konnte mit dem Einholen von Angeboten und der örtlichen Begutachtung durch Fachfirmen begonnen werden.

Als erste Baumaßnahme erfolgte zu Beginn der Herbstferien der Austausch der Leuchtstoffröhren der Hallen- und Bühnenbeleuchtung gegen LED-Röhren. Dazu musste vom TV eine fahrbare Arbeitsbühne („Anhängergelenkteleskopbühne“)



TV-Halle erstrahlt in neuem Licht

angemietet werden, die klein in den Abmessungen, nicht zu schwer für den Hallenschwingboden und eine Arbeitshöhe von mindestens 10 m aufweist.

Vom Arbeitskorb der Bühne erfolgten dann die Umverdrahtung der Leuchten und der Röhrentausch. Durch den Austausch der Röhren wird der Stromverbrauch für die Hallenbeleuchtung um die Hälfte auf ca. 900 Watt pro Stunde gesenkt.

Die Gelegenheit mit der vorhandenen Arbeitsbühne wurde



Hallenwart Wolfgang Jertz in Aktion

genutzt und die Wand über der Bühne durch Hallenwart Wolfgang Jertz von Staub und Spinnweben befreit.

Als zweite Maßnahme erfolgte



Einsetzen des neuen Fensters

im Bühnenraum der Ausbau der Glasbausteine mit anschließendem Fenstereinbau.

Das Fenster in der Halle, zur Gaststättenseite hin, wurde gegen ein neues mit ballwurfsicherem Glas ausgetauscht. Danach konnte das vorgesetzte Schutzgitter entfallen.

Als letzte Baumaßnahme in den Herbstferien erfolgte die Erneuerung der Strom- Unterverteilung auf der Bühne. Sicherungen und Schalter z. B. für die Einschaltung der Hallenbeleuchtung sind jetzt nach bauaufsichtlichen Vorgaben in getrennten Gehäusen untergebracht.

In der restlichen Zeit des Jahres und im nächsten Jahr werden weitere Baumaßnahmen durchgeführt. So wird der Austausch der Flurbeleuchtung, ebenfalls

Inhaber:
Giovanni di Dio



Carl-Zeiss-Straße 25
55129 Mainz-Hechtsheim (Gewerbegebiet)
geöffnet Montag-Samstag, Sonntag Ruhetag
Tel: 06131 - 21 14 57
www.taormina-express.de

gegen LED- Leuchten, erfolgen. Weiter sind vorgesehen: Eine neue Sicherheitsbeleuchtung, eine einbruchsichere Eingangstür (wir hatten bereits ungebetene Gäste in der Halle) eine Tür an der Wendeltreppe zum Speicher und Einbau von Schwingseilen für die Turnübungsstunden in der Halle. Wir werden im SPORTBOTEN über den weiteren Stand berichten.

Heinz Hechtelberger

TVauli



... mit meinen Sicherheitschuhen kann mir keiner auch in luftiger Höhe auf die Tatzten treten.

einfach besser leben!

Coaching & Psychologische Beratung
Lebensfragen – Beruf – Partnerschaft



Stephan Klein
Frühlingsstraße 11
55129 Mainz

06131 – 14 36 560
stephan.klein.f@googlemail.com
www.beratung-stephan-klein.de

Badminton - Saisonstart: Leider mehr schlecht als recht

Die erste Mannschaft steht Ende Oktober nach drei verlorenen Spielen und einem Sieg auf dem vorletzten Tabellenplatz der Rheinland-Pfalz-Liga.


Für die zweite Mannschaft in der Landesliga sieht es ähnlich aus: Sie ist ebenfalls auf dem vorletzten Tabellenplatz mit drei verlorenen Spielen, einem Sieg sowie einem Unentschieden zu finden.

Für unsere dritte Mannschaft bleibt in der Bezirksklasse Nord mit drei verlorenen Spielen sowie zwei Unentschieden nur der letzte Tabellenplatz. Aber die Hinrunde ist noch nicht beendet und die Mannschaften haben noch Zeit, um dem Ziel des Klassenerhalts gerecht zu werden.

Viola Harthaus



**2. Mannschaft v.l.n.r.: Thomas Biewald, Viola Harthaus,
Dennis Brümmer, Sven Huyhsen, Annette Steinbach, Ivo Kroschel**

	Im Gewerbegebiet 2B 55120 Mainz Tel: 06131/57 89 94 Mobil: 0171/3 82 19 66	-Einbauküchen	-FENSTER
			-INNENAUSBAU
		-MöBEL auf MAß	-INTARSIEN
		-VERGLASUNGEN	-TrockENAUSBAU
		-PARKETT & LAMINAT	-SicherHEITSTECHNIK
		www.schreinerei-demming.de	

Magnus Klein beschnuppert erstmals die deutsche Rangliste

Qualifiziert über die südwestdeutsche Badminton-Rangliste konnte Magnus Klein am 3. November 2013 erstmals die Luft bei einer deutschen Rangliste schnuppern. Es war überhaupt die erstmalige Teilnahme eines Hechtsheimer Badmintonspielers an einer deutschen Rangliste, was schon einen großartigen Erfolg darstellt. Dies hat noch kein anderer Spieler des TV Hechtsheim erreicht.

Mit seiner Partnerin Caroline Huang vom BV Darmstadt konnte Magnus zwar im Mixed

der U13 kein Spiel gewinnen, dafür aber einige wertvolle Erfahrungen sammeln, die er schon im Dezember bei der Deutschen Doppelrangliste gut nutzen kann. Mit seinem Partner

Jan Marc Arenth von Post SV Ludwigshafen wird er hier ebenfalls starten.

Wir drücken die Daumen!

Viola Harthaus

„Mein kostenloses Girokonto.“

MVB

Mainzer
Volksbank

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

MVB-o.K.

Das Privatgirokonto ohne Kosten

Das ideale Konto für alle Lohn-/Gehalts- und Renteneempfänger. Ein Vergleich lohnt sich! Wechseln Sie mit Ihrem Girokonto zur Mainzer Volksbank und sparen Sie bares Geld. **Wir übernehmen für Sie die komplette Abwicklung Ihres Konto-Umzugs.** Zur ersten Kontaktaufnahme wählen Sie einfach die **MVBdirekt**: 06131 148-8000 oder gehen Sie online: www.mvb.de.



Unsere U 15 Mannschaftshinten: Alina Klein, Adrian Hepp, Leon Klonowski vorne: Magnus Klein

Lehr  Schulfürsinn Durchblick!
 Laubenheim Oppenheimer Str. 26 Tel. 06131-882984
 Hechtsheim Am Schinnergraben 1 Tel. 06131-509880
 Innenstadt Ludwigsstrasse 1 Tel. 06131-222438

www.optik-lehr.de
Klein, aber oho!
 primus®
 Testen Sie unsere neuen Kontaktlinsen!
Überbrücken Angest. (eventuell nach einer Anpassung) möglich.

Machen Sie doch mal Brillefrei!
 Auch beim Sport ohne Brille sehen
 1.500 mal einmalig.



ALKOZEI
 Meisterbetrieb
 Kompetente Beratung
 Ausführung Planung
A

www.alkozei.de
 info@alkozei.de

**Heizung
 Sanitär
 Solartechnik**

Froschmarkt 17
 55129 Mainz
 ☎ 06131 / 582115



U 12 Mannschaftv.l.n.r.: Jonathan Alt, Martin Guyot, Simon Zeiner, Silas Bühner

Weihnachtsspezial

Am 21. Dezember 2013 besteht die Gelegenheit, für die Festtagsfitness vorzusorgen: Im Anschluss an die Kursstunde „Zumba“ (10 – 11 Uhr) findet

beim TV Hechtsheim wieder ein Fitness-Weihnachtsspezial statt. Von 11 bis 14 Uhr wird es unter der Leitung unserer Sportwartin Elke Schneider und unter Mit-

wirkung weiterer TV-Fitness-Übungsleiter einen Querschnitt durch die Fitnessangebote des TV geben.

Das Spezial wird für TV-Mitglieder und Interessenten ohne Mitgliedschaft angeboten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

5% Rabatt für TV-Mitglieder auf die Arbeitsstunden

saniman
 HEIZUNG || KLIMA || SANITÄR

Michael Hofmann Handwerksmeister
 Wilhelmstraße 2
 67823 Obermoschel
 Tel.: 06362 / 309799
 Fax: 06362 / 309795
 info@saniman.de
 www.saniman.de

Wilfried Köhler
Finanzberatung und Immobilienvermittlung

Am Hechenberg 3 • 55129 Mainz-Hechtsheim
Tel: 06131/6 27 94 75 • Fax: 06131/6 27 94 84 • Mobil: 0172 / 3 75 42 45
E-Mail: wilfried-koehler@t-online.de

13. bundesoffene Rhein Hessische Meisterschaften

Am 25. August 2013 wurden zum 13. Mal die bundesoffenen Rhein Hessischen Meisterschaften im Trampolinturnen im Rahmen des Turngartenfestes in der TV-Halle ausgerichtet.

72 Teilnehmer aus 8 Vereinen und 4 Landesturnverbänden sowie eine Trampolingruppe aus Holland nutzten die Gelegenheit, um in den Sommerferien ein Turnier zu bestreiten. Bereits am Samstag reisten die Holländer und Saarländer zum allgemeinen Training an und übernachteten in der Vereinshalle

In beiden Wettbewerben mussten eine Pflichtübung und eine Kürübung mit jeweils 10 ver-



Die Erstplatzierten der einzelnen Klassen:

Rahmenwettkampf:

Schülerinnen P 5 – Denise Sprangers, SV Omnia Aalsmeer 26,5 Pkt.
Schüler P 5 – Teun v.D. Schilden, SV Omnia Aalsmeer 25,0 Pkt.
Jugend/Turnerinnen P 6 – Nataly Ruiz Lopez, TSV Cappel 27,1 Pkt.
Jugend/Turner P 6 - Marvin Arendzen, SV Omnia Aalsmeer 27,1 Pkt.

Meisterschaftswettkampf:

Schülerinnen P 7 – Lena Lambert, TV Elversberg/Saarland 30,6 Pkt.
Schüler P 7 – Lars Westphal, TV Nieder-Beerbach/Hessen 29,2 Pkt.
Jugend/Turnerinnen P 8 – Svenja Disser, SG Frankfurt-Nied/Hessen 30,6 Pkt.
Jugendturner/Turner P 8 - Seb. Matthes, MTV Bad Kreuznach/Mittelrh. 31,6 Pkt..



Martinus-Apotheke

Dr. Christiane Koser-Gnoss
– durchgehend geöffnet –
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel: 0 61 31 / 5 94 80 Fax: 5 99 86

schiedenen Sprüngen präsentiert werden.

Für das Finale qualifizierten sich die 10 Besten des Vorkampfes und turnten dann eine zweite Kürübung. Hier wurden Doppelsaltis und Saltis mit Schrauben gezeigt, so dass die zahlreichen Zuschauer sich ein Bild von den Leistungen der Aktiven machen konnten.

Vom TV Hechtsheim nahmen 4 Aktive am Wettbewerb der Schülerinnen teil.

Melanie Weibrich wurde im starken Teilnehmerfeld 8. mit 24,3 Punkten, Alissa Altundal 13. mit 45,4, Nina Ewest 15. mit 44,7 und Nadine Wagner 17. mit 43,7 Punkten.

Diese Meisterschaft wird von einigen Vereinen seit Jahren gerne besucht, um die gute familiäre Stimmung im Rahmen des Turngartenfestes mit zu erleben.

Dr. Patrick Siegfried

Rückenfitness für Männer / Stabilisationstraining

Wo:

Große Halle in der Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule in Mainz-Hechtsheim

Wann:

Jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr

Zielgruppe:

Männer, die gezielt etwas gegen Bewegungsmangel und den damit verbundenen Beschwerden vorbeugen sowie die Rückmuskulatur stärken möchten

Ziel der Maßnahme:

1. Förderung und Stärkung

der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und -verhalten

2. Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten durch kontinuierliche Stärkung

3. Förderung der körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannung)

Inhalt:

- Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit

Astrid Kratz

Heilpraktikerin

Chinesische Medizin
Akupunktur
Kräutertherapie
Kinderakupunktur

Zeppelinstr. 34 55131 Mainz

Tel: 06131-572894

www.AstridKratz.de

Mitglied der AGTCM

higkeit

- Schulung des Bewegungsverhaltens sowie der Bewegungsumstellung und der Körperwahrnehmung
- Verhaltensänderung und der Motivation zu regelmäßiger Bewegung in Beruf und Freizeit

Methodik:

- Einüben und Training des neuen Bewegungsverhaltens
- Durchführung von Maßnahmen zur langfristigen körperliche Beanspruchung durch Einsatz von Materialien, Gruppenaufgaben, Partnerübungen

Übungsleiterin:

Ulrike Cohnen,
2. Lizenzstufe Haltung und Bewegung, Beckenbodentrainerin, AROHA Advanced Trainer



inconia
Wir leben Wasser

&

König
SPA'S & WELLNESS

Zwei starke Partner für ihr Wasser

- Wasseraufbereitungsanlagen
- Filteranlagen
- Enthärtungsanlagen
- Dosieranlagen

- exklusive Whirlpools
- Schwimmbäder
- Saunen
- Zubehör
- Reparatur, Wartung

Trinkwasserhygiene
www.inconia.de Tel.: 06732.918400 0 www.koenig-spa.de



Eine neue Kita für Hechtsheim

Die Werkstatt für Menschen mit Behinderung, kurz WFB, baut im kommenden Jahr eine neue Kindertagesstätte (Kita), in welcher auch Kinder mit Behinderung einen Betreuungsplatz finden können. Das ist nötig, da in Mainz und Umgebung dringend Kindertagesstättenplätze benötigt werden.

Dieses große Projekt ist eines von drei Neubauten, die die WFB in der nächsten Zeit verwirklichen möchte. Neben der Kita entsteht in Hechtsheim noch der Neubau der Tagesförderstätte für Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen sowie eine weitere Kita in Nieder-Olm.

Sozialunternehmen wie die WFB benötigen Unterstützung, um ihren Auftrag erfüllen zu können. Sie kann auch eine Dienstleistung oder eine Ehrenamtliche Tätigkeit sein. Wir

freuen uns daher sehr, dass der TV Hechtsheim uns bei unserem Projekt helfen möchte.

Für unsere neue Kita planen wir im Frühjahr 2014 eine Aktion, um weitere Freunde und Unterstützer zu finden: Wir suchen Kinder und Jugendliche im Alter von 8 - 16 Jahren, die im Mainzer Stadtgebiet für unsere Neukitas Werbung machen. Die Aktion wird an den Wochenenden stattfinden.

Alle Kinder und Jugendlichen erhalten von uns einen Bauhelm sowie Gummistiefel und verteilen Flyer und verkaufen unser Bausymbol, den Bauhelmschlüsselanhänger mit dem WFB Logo. Dies ist eine Möglichkeit, uns mit einer Spende zu unterstützen.

Es wäre sehr schön, wenn wir im TV Hechtsheim möglichst viele Unterstützer finden. Als Danke-

Michael Berger
Heilpraktiker



Praxis für Orthopädische Erkrankungen & psychische und psychosomatische Belastungen

Alfred-Döblin-Straße 13 Tel: 06131/59 39 24
55129 Mainz-Hechtsheim Mob: 0170/3 10 24 96

Termine nach Vereinbarung

www.heilpraxis-berger.de

auch Geschenkgutscheine erhältlich!

schön laden wir alle Kinder und Jugendlichen zu einer Führung in die WFB ein.

Übrigens sucht die WFB immer Jugendliche und junge Erwachsene, die ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten möchten. Wenn Sie interessiert sind, finden Sie auf unserer Homepage alle Informationen: (www.wfb-mainz.de).

*Harald Stahl,
WFB Fundraiser*

Frühlingslauf beim TV

Am 5. April 2014 heißt es beim TV zum 12. Mal „Laufen und Walken für NIKI“.

Der Verein „Nierenkrankes Kind“ (NIKI) erhält von der

Startgebühr jeweils 2 Euro. Mit über 5.000 Euro aus den Läufen der vergangenen 11 Jahre hat der TV Hechtsheim NIKI bisher unterstützen können.

Die Strecken verlaufen auf abgesperrten Wegen durch die Hechtsheimer Gemarkung. Die unterschiedlichen Streckenlängen bieten einen Laufspaß für die ganze Familie. Für die

Bambinis gibt es eine 1.100m Strecke. Die bewährten Strecken über 3.500m, 6.500m und 10.000m führen wie die 6.500m für Walker und Nordic-Walker durch das Kesseltal.

Um 14 Uhr starten die jüngsten Teilnehmer. Läufer und Walker gehen um 14 Uhr 30 gemeinsam auf die Strecke. Start und Zieleinlauf sind an der Reithalle Kerz am Ende der Grauelstraße. Online-Anmeldung erbeten an: www.tv-hechtsheim.de Auskünfte: Christel Diefenbach; Tel: 06131-592634.



Fliesen-Kraft GmbH
Verkauf und Verlegung von: Fliesen, Mosaik und Marmor

Curiestraße 16 · 55129 Mainz-Hechtsheim
Telefon: 0 61 31 / 59 34 39 · Telefax: 0 61 31 / 50 45 31
Mobil-Tel.: 01 71 / 26 20 704 · Privat: 0 61 31 / 59 20 60
e-mail: service@fliesenkraft.de

Auftritt unserer Volkstanzgruppe

Unsere Volkstanzgruppe hatte im Rahmen des Herbstfestes beim VdK Budenheim einen erfolgreichen Auftritt. Die fünf Paare zeigten drei unterschiedliche Tänze: einen niederdeutschen Kegeltanz, einen amerikanischen Folklore-Kreistanz und eine „Blumenpromenade“.

Die Blumenpromenade hatten die Tänzerinnen und Tänzer kurzerhand umgestaltet und verwendeten anstelle von Blumenbögen Gymnastik-Reifen in den Vereinsfarben rot und weiß. So zeigten sie, dass sie eine Volkstanzgruppe des TV Hechtsheim sind.

Die Zuschauer waren begeistert und wollten eine Zugabe, es war die „Tritsch-tratsch-Polka“ von Johann Strauß in eigener Version. Die Leiterin des Nachmittags bedankte sich vielmals für diese Darbietung und sprach sogleich eine Einladung für einen zukünftigen Nachmittag aus.

Mehrere Teilnehmer bedankten sich hinterher noch persönlich bei unserer Gruppe. Eine Dame meinte: „Wir haben schon viele Tanzgruppen gesehen, aber ihr seid schon was Besonderes. Ihr seid Senioren und zeigt, dass man auch im Alter noch tanzen kann.“

Im Rahmen der Ansage hatte die Leiterin der Gruppe, Barbara Schwarz, darauf hingewiesen, dass der TV Hechtsheim die Auszeichnung „seniorengerechter Turnverein“ erhalten hat und dass Volkstanz eine seniorengerechte Sportart ist.

Falls Sie Interesse am Volkstanz haben oder jemanden kennen, der Lust am Tanzen hat, nehmen Sie doch Kontakt auf zu uns. Wir suchen noch Paare, die mittanzen wollen. Wir treffen uns donnerstags von 20.30 bis 22.00 Uhr in der TV-Halle.

Barbara Schwarz

Termine

08.12.2013 – 15.00 Uhr

Nikolausfeier mit Sportschau beim TV Hechtsheim 1882 e.V. TV-Halle Hechtsheim, Klein-Winternheimer Weg

21.12.2013, 11 bis 14 Uhr

Weihnachtsspecial der Fitnesstrainer beim TV Hechtsheim 1882 e.V. TV-Halle Hechtsheim

22.02.2014 – 15.11 Uhr

Kindermaskenball beim TV Hechtsheim 1882 e.V. TV-Halle Hechtsheim

15.03.2014 – 19 Uhr

Mitgliederversammlung des TV Hechtsheim 1882 e.V. Gaststätte „Zur Kegelbahn“ Mainz-Hechtsheim, Ringstraße 87

30.03.2014, 11 bis 13 Uhr

13. TuKi- Basar Hechtsheim Großer Abgabe-Basar TV-Halle Hechtsheim

05.04.2014 – 14:00 Uhr

12. Hechtsheimer Frühlingsslauf des TV Hechtsheim 1882 e.V. Treffpunkt: TV-Halle, Hechtsheim, Klein-Winternheimer Weg

Allen Inserenten herzlichen Dank!

Bei Ihren Einkäufen denken Sie bitte an diese Sportfreunde, die uns wirkungsvoll unterstützten.



Frohe Weihnachten

... und ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2014 wünschen der Vorstand des Turnvereins Hechtsheim 1882 e.V. und die Redaktion des SPORTBOTEN allen Mitgliedern und Freunden des Turnvereins 1882 e.V..

Impressum

Herausgeber:
Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.
Max-Born-Straße 6
55129 Mainz
Redaktion:
D. Vogt, K. Schütz
Erscheinungsweise:
Quartale d. Jahres
Druck: Computer-Drucke
M. Schütz
Bezugspreis:
im Mitgliedsbeitrag enthalten

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 6. November 2013

06.11.2013

Fitness und Gesundheitssport

Infos: Elke Schneider Tel. 06131 - 63 32 149

Funktionelle Gymnastik	montags	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
- " -	montags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Elke Schneider
- " -	dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	TV-Halle	Christian Pfeifer
- " - - Bauch, Beine, Po -	mittwochs	19:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Fitness - und Konditionsgymnastik	dienstags	21:00 – 22:00 Uhr	TV-Halle	Christian Pfeifer
ZUMBA 10er Kurs*	samstags	10:00 – 11:00 Uhr	TV Halle	Conny Barrios Polo
Fun & Dance	montags	20:30 – 21:30 Uhr	Grundschule	Elke Schneider
Fun & Dance Girls	mittwochs	18:15 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Anfänger Dance Kids	freitags	17:00 – 17:45 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke, Charlotte Eckert
Dance Kids	freitags	17:45 – 18:30 Uhr	TV-Halle	Bettina Knacke, Charlotte Eckert
Dance Stars	freitags	18:30 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Bettina Knacke, Marion Gunkel
Step - Aerobic	mittwochs	20:30 – 21:30 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Herz-Kreislauftraining Latino/Aerobic	freitags	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Sturzprophylaxe Fit over fifty	freitags	10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Fit over sixty	mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle	Hannelore Hübner
Pilates	dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	WFB	Hannelore Hübner
- " -	mittwochs	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Hannelore Hübner
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	montags	18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulengymnastik für Aktive	montags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulengymnastik und Basketball Freizeit Männer	freitags	19:45 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Jedermann	donnerstags	19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule	Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Männer / Stabilisationstraining	donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr	Grundschule	Ulrike Cohnen
Krafttraining	mittwochs	17:00 – 18:30 Uhr	TV-Halle	Marianne Borowiak
- " -	freitags	17:30 – 18:30 Uhr	TV-Halle	Marianne Borowiak
- " -	montags	18:00 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Marianne Borowiak
Krafttraining mit Alternativgeräten	montags	18:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Beate Kraft
Kraftsport für Ältere	donnerstags	18:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister
Herzsportgruppe	mittwochs	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Manfred Winter
Walking für Ältere	montags	08:30 – 09:30 Uhr	TV-Halle	Gabriele Köhler
- " -	mittwochs	08:30 – 09:30 Uhr	TV-Halle	Gabriele Köhler
Walking / Nordic Walking	montags	19:30 – 21:00 Uhr	TV-Halle	Heike Eggers
Herzreislauf ab 60 +	donnerstags	08:15 – 09:00 Uhr	TV Halle	Anke Klein
Aqua - Gymnastik	montags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Laura Chacon Biebach
Yoga	donnerstags	20:00 – 21:30 Uhr	WFB	Bärbel Schwietzke-Klein
Renntaggruppe (Osterferien bis Herbstferien)	freitags	17:30 – 19:00 Uhr	TV Halle	Johannes Hoffmann
Radfahren rund um Hechtsheim (Osterferien – Herbstferien)	montags	17:00 – 19:00 Uhr	TV Halle	Monika Rajcevic

06.11.2013

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 6. November 2013

T u r n e n		Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323	
Krabbelturnen	ab ca. 9 Monate	donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle Anke Klein
Eltern- und Kind-Turnen	ab ca. 15 Monate	montags 10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle Elke Schneider
- " -		dienstags 16:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
- " -		donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
Kinderturnen 3 - 4,5 Jahre	1. Gruppe	donnerstags 13:50 – 14:50 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
- " -	2. Gruppe	donnerstags 14:50 – 15:50 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
Kinderturnen 4,5 - 7 Jahre	1. Gruppe	dienstags 14:00 – 15:00 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
- " -	2. Gruppe	dienstags 15:00 – 16:00 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
Spiele und Turnen	5 bis 8 Jahre	mittwochs 15:15 – 16:15 Uhr	TV-Halle Christian Pfeifer, Sarah Schreiber
Gerätturnen Jungen	ab 6 Jahre	montags 15:45 – 17:30 Uhr	TV-Halle Christian Pfeifer
- " -		freitags 15:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle Marcel Buchheister
Gerätturnen Mädchen	5 bis 7 Jahre	montags 14:15 – 15:45 Uhr	TV-Halle Christian Pfeifer
- " -	ab 7 Jahre	mittwochs 16:15 – 18:15 Uhr	TV-Halle Stefanie Prekopp, Christian Pfeifer
- " -		freitags 15:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle Tanja Ries
- " -	ab 11 Jahre	dienstags 17:00 – 19:00 Uhr	TV-Halle Mareile Dörner
Aufbauriege Mädchen		dienstags 17:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle Christian Pfeifer, Carmen Graul
- " -		donnerstags 16:00 – 18:00 Uhr	TV-Halle Christian Pfeifer

T r a m p o l i n		Infos: Patrick Siegfried Tel. 01577 - 9068623	
Anfänger	ab 7 Jahre	montags 17:30 – 19:00 Uhr	TV-Halle Roxana Kuhn, Susanne Ohler
Breitensport-/Wettkampfgruppe		montags 19:00 – 20:30 Uhr	TV-Halle Katharina Gottschalk, Thomas Gräf
Breitensport-/Wettkampfgruppe		donnerstags 17:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle Thomas Gräf, Patrick Siegfried

S c h w i m m e n		Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323	
Schwimmschule Kinder	Anfänger	montags 16:15 – 17:00 Uhr	Grundschule I
- " -		donnerstags 18:15 – 19:00 Uhr	Grundschule I
- " -	Vertiefung	montags 17:00 – 17:45 Uhr	Grundschule I Laura Chacon Biebach
- " -	Vorbereitung	montags 17:45 – 18:30 Uhr	Grundschule I Laura Grohme,
- " -	Anfänger	montags 18:30 – 19:15 Uhr	Grundschule I Bernhard Röhrig
- " -	Fortgeschrittene	donnerstags 19:00 – 19:45 Uhr	Grundschule I Jana Leick
Frauen und Männer, Jugend		montags 20:30 – 21:30 Uhr	Grundschule I
- " -		donnerstags 19:45 – 20:45 Uhr	Grundschule J
Aqua - Gymnastik		montags 19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule Laura Chacon Biebach

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 6. November 2013

06.11.2013

B a d m i n t o n

Infos: Christophe Hinz Tel. 0171 - 2877616

Anfänger	15 bis 19 Jahre	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
- "-	bis 19 Jahre	freitags	18:00 – 19:45 Uhr	IGS Hechtsh.	André Müller
Hobbyspieler	Schüler und Jugend	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Benedikt Linz
- "-	bis 10 Jahre	mittwochs	16:30 - 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Anke Klein
- "-	11 bis 14 Jahre	mittwochs	16:30 - 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Anke Klein
- "-	bis 19 Jahre	freitags	18:00 – 19:45 Uhr	IGS Hechtsh.	André Müller
Mannschaft	bis 12 Jahre	mittwochs	16:30 - 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Rieke Wörner
- "-	12 bis 15 Jahre	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
- "-	15 bis 19 Jahre	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
Mannschaft	bis 19 Jahre	freitags	18:00 – 19:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
- "-	alle Altersklassen	montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald, André Müller
- "-	freies Spiel	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Rieke Wörner
Mannschaft	alle Altersklassen	montags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
- "-	Erwachsene	mittwochs	19:15 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Yoseph Phoa
- "-	Erwachsene	freitags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	André Müller
Freizeitgruppe	Erwachsene	montags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Oscar Fisser
- "-	Erwachsene	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Oscar Fisser
- "-	Erwachsene	donnerstags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Holger Rapp

V o l l e y b a l l

Infos: Michaela Stadthaus Tel. 06131 - 501001

Weibliche Jugend	U 16 Anfänger	montags	17:00 – 18:00 Uhr	Grundschule	Fabian Oehl
- "-		donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Pia Marchlewitz, Marcel Buchheister
Mädchen und Jungen	U 14 Anfänger	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Franziska Knuf, Klara Dorfner
1. Herrenmannschaft		montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Jonas Weichert
- "-		donnerstags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS BS	Jonas Weichert
2. Herrenmannschaft		dienstags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Peter Endemann
- "-		donnerstags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Peter Endemann
3. Herrenmannschaft und männliche Jugend U 18		montags	18:00 – 19:30 Uhr	Grundschule	Herbert Schneider
- "-		donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Herbert Schneider
1. Damenmannschaft		montags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Michaela Stadthaus
- "-		donnerstags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Michaela Stadthaus
2. Damenmannschaft und weibliche Jugend U 18		dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Franziska Knuf
Mixedgruppe	Erwachsene	montags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Stephanie Krieger / Christian Krieger
Volleyball Freizeit	Ü 50	montags	20:30 – 22:00 Uhr	TV-Halle	Dieter Vogt

06.11.2013

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 6. November 2013**

B a s k e t b a l l		Infos: Anne Steffen Tel. 0174 - 8052065	
Mädchen und Jungen	U 8 - U 12	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr IGS-BS
weibliche Jugend	U 14 - U16	montags	18:30 -20:00 Uhr IGS Hechtsh.
1. Damenmannschaft		montags	20:00 – 21:30 Uhr IGS Hechtsh.
- "-		donnerstags	20:00 – 21:30 Uhr IGS Hechtsh.
2. Damenmannschaft und weibliche Jugend U 20		montags	18:30 – 20:00 Uhr IGS Hechtsh.
- "-		donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr IGS Hechtsh.
Basketball - Freizeit Männer		donnerstags	21:00 – 22:00 Uhr Grundschule
Basketball - Freizeit Männer		freitags	20:30 – 21:30 Uhr IGS Hechtsh.

Susanne Steigerwald / M. Buchheister
Sebastian Lang
Damir Franca
Damir Franca
Sebastin Lang
Sebastin Lang
Dieter Vogt
Ulrike Cohnen

L e i c h t a t h l e t i k		Infos: Marcel Buchheister Tel.: 0176/31625676	
Spielleichtathletik	5 - 7 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr IGS Hechtsh.
Schüler /innen	bis 9 Jahre	donnerstags	16:30 – 18:00 Uhr Grundschule
- "-	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr IGS Hechtsh.
- "-	10 - 11 Jahre	donnerstags	18:00 – 19:30 Uhr Grundschule
- "-	12 - 15 Jahre	montags	17:00 - 18:30 Uhr IGS Hechtsh.
- "-	12 - 15 Jahre	mittwochs	18:00 – 20:00 Uhr BezSportani.
- "-	12 - 15 Jahre	freitags	18:00 – 20:00 Uhr IGS Hechtsh.
Frauen und Männer		dienstags	20:00 – 21:30 Uhr BezSportani.
Laufgruppe	12 - 16 Jahre	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr BezSportani.
- "-		donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr BezSportani.
Wettkampf	Erwachsene	dienstags	18:30 – 20:00 Uhr BezSportani.
Ausdauertraining	- "-	donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr TV-Halle
Hobby	- "-	dienstags	20:00 – 21:00 Uhr BezSportani.

Anke Klein Sarah Schreiber
Roland Glück, Tim Bartsch
Roland Glück, Tim Bartsch
Roland Glück
Tim Bartsch
Marcel Buchheister
Marcel Buchheister
Roland Glück
Ursula Hoffmann
Ursula Hoffmann
Marcel Buchheister
Christel Diefenbach
Chr. Diefenbach, Volker Teipel

T a n z e n		Infos: Dieter Vogt Tel. 06131 - 59554	
Standard- und Lateintänze	Anfänger	freitags	19:30 – 20:30 Uhr TV-Halle
- "-	Fortgeschrittene	freitags	20:30 – 22:30 Uhr TV-Halle
Volkstanz		donnerstags	20:30 – 22:30 Uhr TV-Halle

Christina und Helmut Janz
Christina und Helmut Janz
Barbara Schwarz

"TV-Halle" ist die vereinseigene Turnhalle, Hechtsheim, Eingang Klein-Winterheimer Weg; "Grundschule" ist die Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule, Hechtsheim, Peter-Weyer-Straße; "IGS Hechtsh." ist die neue Hechtsheimer IGS - Schulsporthalle, Peter-Weyer-Straße; "BP-Halle" ist die Sporthalle der Bereitschaftspolizei, Hechtsheim, Dekan-Laist-Straße 7; "IGS-BS" ist die Turnhalle der IGS Anna-Seghers, Berliner Str. 53; "BezSpAnl." ist die Bezirkssportanlage Hechtsheim, An der Rheinhesenstraße; "WFB" Werkstätte für behinderte Menschen, Carl-Zeiss-Str. 2, 55129 Mainz.

Auskünfte: 1. Vorsitzender Dieter Vogt, Tel. 59554, Sportwartin Elke Schneider, Tel. 6332149
Geschäftsstelle: Ulrike Cohnen, Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz, Tel. 9208924, Fax: 9208085
Monatlicher Mitgliedsbeitrag: Kinder und Jugendliche: 7,50 €, Aktive über 18 Jahre: 10,50 €, Familie: 21,00 €.