

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 01.10.2020

Fitness und Gesundheitssport

Infos: Elke Schneider Tel. 06131 - 63 32 149

Funktionelle Gymnastik		montags	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
- " -		montags	19:35 – 20:30 Uhr	Grundschule	Elke Schneider
- " -		dienstags	20:15 – 21:15 Uhr	TV Halle	Marcel Buchheister
- " - - Bauch, Beine, Po -		mittwochs	19:30 – 20:30 Uhr	TV Halle	Elke Schneider
Fitness - und Konditionsgymnastik		dienstags	21:30 – 22:30 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister
ZUMBA		samstags	09:30 – 10:30 Uhr	TV Halle	Danjela Filtzinger
ZUMBA		samstags	10:45 – 11:45 Uhr	TV Halle	Danjela Filtzinger
Faszio- / Faszientraining		mittwochs	18:15 – 19:15 Uhr	TV Halle	Elke Schneider
Fun & Dance Showtanzgruppe		donnerstag	20:30 – 22:00 Uhr	TV Halle	Christine Hesse
Fun & Dance Showtanzgruppe		montags	20:35 – 21:45 Uhr	Grundschule	Christine Hesse
Anfänger Dance Kids	ab 6 Jahre	freitags	17:00 – 17:45 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke, Charlotte Eckert
Dance Kids	7 – 10 Jahre	freitags	17:45 – 18:30 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke, Charlotte Eckert
Showtanz Next Generations	10 – 14 Jahre	freitags	18:30 – 19:30 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke, Marion Gunkel
Step - Aerobic		mittwochs	20:35 – 21:30 Uhr	TV Halle	Elke Schneider
Herz-Kreislauftraining Latino/Aerobic	50 plus	freitags	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
Sturzprophylaxe Fit over fifty	50 plus	freitags	10:00 – 11:00 Uhr	TV Halle	Elke Schneider
Sturzprophylaxe		dienstags	9:15 – 10:15 Uhr	GWM - Halle	Elke Schneider
Fit over sixty	60 plus	mittwochs	10:15 – 11:15 Uhr	TV-Halle	Hannelore Hübner
Pilates		mittwochs	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Hannelore Hübner
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	18:35 – 19:20 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	19:30 – 20:20 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulengymnastik		freitags	19:45 – 20:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Jedermann		donnerstags	19:00 – 19:55 Uhr	Grundschule	Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Männer / Stabilisationstraining		donnerstags	20:05 – 21:00 Uhr		
Progressive Muskelentspannung		mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	KiTa	Claudia Sauren-Hahn
Krafttraining mit Alternativgeräten, Jugend + Erwachsene		montags	18:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Joachim Scheuer, Markus Gippert
Krafttraining an Geräten	Jugend u. Erwachs.	freitags	17:30 – 19:00 Uhr	TV Halle	Sarah Schreiber
Herzsportgruppe		mittwochs	18:15 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
Walking für Ältere	50 plus	montags	08:30 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Gabriele Köhler
- " -		mittwochs	08:30 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Gabriele Köhler
Fit in den Tag		donnerstags	08:00 – 08:45 Uhr	Turngarten/ TV Halle	Anke Klein
Yoga		donnerstags	20:00 – 21:30 Uhr	Online	Bärbel Schwietzke-Klein
Rennradgruppe (Osterferien bis Herbstferien)		freitags	17:00 – 19:30 Uhr	TV Halle	Andreas Cohnen
Radfahren rund um Hechtsheim (Osterferien – Herbstferien)		montags	16:00 – 18:00 Uhr	TV Halle	Monika Rajcevic

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 01.10.2020

Turnen		Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323			
Krabbelturnen	ab ca. 9 Monate	donnerstags	09:00 – 09:45 Uhr	TV-Halle	Michaela Stadthaus
Eltern- und Kind-Turnen	ab ca. 15 Monate	montags	10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
- " -		dienstags	16:00 – 16:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
- " -		donnerstags	10:00 – 10:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
Kinderturnen 3 - 4,5 Jahre	1. Gruppe	donnerstags	14:00 – 14:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
- " -	2. Gruppe	donnerstags	15:00 – 15:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
Kinderturnen 4,5 – 6 Jahre	1. Gruppe	dienstags	14:00 – 14:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
- " -	2. Gruppe	dienstags	15:00 – 15:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
Aufbauriege Mädchen	ab 7 Jahre	mittwochs	16:30 – 17:45 Uhr	TV-Halle	Jasmin Klein
			15:00 – 15:50 Uhr		
Geräteturnen		freitags	und 16:05 – 16:55 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister
Leistungsgruppe Mädchen		dienstags	17:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle	A. Jodat, Marcel Buchheister
- " -		samstags	11:45 – 14:15 Uhr	TV-Halle	A. Jodat, Marcel Buchheister
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger	ab 4 Jahre	montags	14:00– 15:00 Uhr	TV-Halle	Natasha Booiman, Ludmilla Franz
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 4 Jahre	montags	15:10 – 17:20 Uhr	TV-Halle	Natasha Booiman, Ludmilla Franz, A. Kolesnik
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 4 Jahre	mittwochs	14:00 – 16:05 Uhr	TV-Halle	Natasha Booiman, Ludmilla Franz, A. Kolesnik
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 4 Jahre	freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Fitnesscenter Sportraum	Natasha Booiman, Anna Kolesnik
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 4 Jahre	samstags	14:30 – 17:00 Uhr	TV-Halle	Natasha Booiman, Anna Kolesnik
Trampolin		Infos: Thomas Gräf Tel: 0176 – 70860092			
Wettkampfgruppe		montags	17:40 – 20:15 Uhr	TV-Halle	Natascha Boimann, Nadine Wagner
Wettkampfgruppe		montags		TV Halle	Patrick Siegfried, Marcel Buchheister
Wettkampfgruppe		donnerstags		TV Halle	Thomas Gräf
Wettkampfgruppe		donnerstags	16:30 – 20:20 Uhr	TV-Halle	Thomas Gräf
Breitensportgruppe	Ab 6 Jahre	freitags	15:00 – 16:50 Uhr	TV Halle	Marcel Buchheister, Nadine Wagner
Schwimmen		Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323			
Schwimmkurs	Anfänger (4 - 6 J.)	montags	16:15 – 16:55 Uhr	Grundschule	
- " -	Anfänger (4 - 6 J.)	donnerstags	16:45 – 16:55 Uhr	Grundschule	
- " -	Vertiefungskurs 1 (4 - 6 J.)	montags	17:05 – 17:45 Uhr	Grundschule	Übungsleiter der Schwimmkurse:
- " -	Seesterne (3er Kurs)	montags	17:55 – 18:35 Uhr	Grundschule	
- " -	Delphine (4er Kurs)	montags	18:45 – 19:25 Uhr	Grundschule	Darius Crihana, Silvia Deibert,

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 01.10.2020

- " -	Vertiefungskurs 2	donnerstags	17:05 – 17:45 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
- " -	Delphine (4er Kurs)	donnerstag	17:55 – 18:35 Uhr	Grundschule	
- " -	Torpedos (5er Kurs)	donnerstag	18:45 – 19:25 Uhr	Grundschule	
- " -		donnerstags	19:55 – 20:55 Uhr	Grundschule	
Aqua - Gymnastik	Erwachsene	montags	19:35 – 20:35 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
freies Schwimmen Erwachsene	Erwachsene	montags	20:45 – 21:30 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
Aqua - Gymnastik	Erwachsene	donnerstag	19:35 – 20:20 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
freies Schwimmen Erwachsene	Erwachsene	donnerstag	20:30 – 21:15 Uhr	Grundschule	Dominik Illner

B a d m i n t o n

Infos: Sascha Gröger Tel: 0176-64622391

Talentnest Anfänger	alle Altersklassen	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Adrian Hepp, Lars S.
Talentnest Anfänger und Fortgeschrittene	alle Altersklassen	montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	T. Biewald, A. Klein, C. Theis
Talentnest Fortgeschrittene	5-11 Jahre	mittwochs	16:30 – 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	C. Stern, S. Schreiber, L. Steiner
Talentnest Anfänger und Fortgeschrittene	12-19 Jahre	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Christian Stern, Thomas Biewald
- " -	alle Altersklassen	freitags	18:00 – 19:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Lars Steiner, Adrian Hepp
Hobbyspieler	alle Altersklassen	montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	T. Biewald, A. Klein, C. Theis
- " -	alle Altersklassen	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Adrian Hepp, Lars S.
- " -	alle Altersklassen	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Lars Steiner
- " -	alle Altersklassen	freitags	18:00 – 19:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Lars Steiner, Adrian Hepp
Mannschaft	Erwachsene	montags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Thomas Biewald
- " -	Erwachsene	mittwochs	19:15 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Christian Stern
- " -	Erwachsene	freitags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Lars Steiner
Freizeitgruppe	Erwachsene	montags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Oscar Fisser
- " -	Erwachsene	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Oscar Fisser
- " -	Erwachsene	freitags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Holger Rapp, Lars Steiner

V o l l e y b a l l

Infos: Michaela Stadthaus Tel. 06131 - 501001

Ballschule	5 – 8 Jahre	montags	17:30 – 18:25 Uhr	Grundschule	Michaela Stadthaus, Maxine Bremm
Mädchen	U14 – 7-13 Jahre	dienstags	17:00 – 18:25 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, 2 Helfer
Mädchen	U14 – 7-13 Jahre	donnerstags	17:00 – 18:25 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, Emily Köhler, Michaela Stadthaus
Jungen	U14 – 7-13 Jahre	dienstags	17:00 – 18:25 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, 2 Helfer
Jungen	U14 – 7-13 Jahre	donnerstags	17:00 – 18:25 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, Emily Köhler, Michaela Stadthaus
1. Herrenmannschaft		dienstags	20:05 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Nadja Karst
- " -		donnerstags	20:05 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Nadja Karst
2. Herrenmannschaft	ab 13 Jahre	donnerstag	18:35 – 19:55 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch
1. Damenmannschaft		montags	20:05 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Christian Leininger
- " -		donnerstags	20:05 – 21:45 Uhr	IGS-BS	Christian Leininger

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 01.10.2020

2. Damenmannschaft		montags	18:35 – 19:55 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
-"-		donnerstags	18:00 – 19:55 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
Fortgeschrittene Jugend	ab 13 Jahre	dienstags	18:35 – 19:55 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch
Mixedgruppe	Erwachsene	montags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Stefanie Wiener
Freizeitgruppe		donnerstags	20:00 – 22:00 Uhr	BP-Halle	Peter Endemann
Volleyball Freizeit	Ü 50	montags	20:30 – 22:00 Uhr	TV-Halle	Dieter Vogt

Basketball

Infos: Ulrike Cohnen 06131 - 9208924

Basketball - Freizeit Männer		donnerstags	21:10 – 21:45 Uhr	Grundschule	Ulrike Cohnen
Basketball - Freizeit Männer		freitags	20:30 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Ulrike Cohnen

Leichtathletik

Infos: Sarah Schreiber 0160-8136822

Wintertraining: Beginn Herbstferien - Ende Osterferien

Spieleleichtathletik	5 - 7 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Anke Klein, Magnus Klein
Schüler /-innen	bis 9 Jahre	donnerstags	16:30 – 18:00 Uhr	Grundschule	Roland Glück, Sarah Schreiber
-" -	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Roland Glück, Sarah Schreiber
-" -	10 - 11 Jahre	donnerstags	18:00 – 19:30 Uhr	Grundschule	Roland Glück
-" -	12 - 15 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
-" -	12 - 15 Jahre	mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Darius Crihana
-" -	12 - 15 Jahre	freitags	18:00 – 19:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Felix Hierold
Erwachsene, Seniorinnen und Senioren		dienstags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Sarah Schreiber
Frauen und Männer Wettkampf	Erwachsene	dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Christel Diefenbach
Frauen und Männer Ausdauertraining	Erwachsene	donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Christel Diefenbach
Laufgruppe	Erwachsene	dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Felix Hierold

Sommertraining: Ende Osterferien - Beginn Herbstferien

Spieleleichtathletik	5 - 7 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Anke Klein, Magnus Klein
Schüler /-innen	bis 9 Jahre	donnerstags	16:30 – 18:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Roland Glück, Sarah Schreiber
-" -	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Roland Glück, Sarah Schreiber
-" -	10 - 11 Jahre	donnerstags	18:00 – 19:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Roland Glück
-" -	12 - 15 Jahre	montags	17:00 – 19:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Marcel Buchheister
-" -	12 - 15 Jahre	mittwochs	18:00 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Marcel Buchheister
-" -	12 - 15 Jahre	freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Felix Hierold
Erwachsene, Seniorinnen und Senioren		dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Sarah Schreiber
Frauen und Männer Wettkampf	Erwachsene	dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Marcel Buchheister
Laufgruppe	Erwachsene	dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Felix Hierold

Tanzen

Infos: Dieter Vogt Tel. 06131 - 59554

Standard- und Lateintänze	Anfänger	freitags	19:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Christina und Helmut Janz
---------------------------	----------	----------	-------------------	----------	---------------------------

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 01.10.2020**

- " - Fortgeschrittene freitags 20:30 – 22:30 Uhr TV-Halle Christina und Helmut Janz

„**TV-Halle**“ und „**Turngarten**“ = vereinseigene Turnhalle, Eingang Klein-winternheimer Weg 15; „**Grundschule**“ = Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule, Hechtsheim, Peter-Weyer-Straße; „**IGS Hechtsheim**.“ = Hechtsheimer IGS - Schulsporthalle, Peter-Weyer-Straße; „**BP-Halle**“ = Sporthalle der Bereitschaftspolizei, Hechtsheim, Dekan-Laist-Straße 7; „**IGS-BS**“ = Turnhalle der IGS Anna-Seghers, Berliner Str. 53; „**Bez. Sportanl.**“ = Bezirkssportanlage Hechtsheim, An der Rheinhessenstraße; „**WFB**“ = Werkstätte für behinderte Menschen, Carl-Zeiss-Str. 2, 55129 Mainz, „**KiTa**“ = kath. Kindergarten St. Pankratius, Ringstraße, „**GWM-Halle**“ = Halle der Gebäudewirtschaft Mainz,

„**Zitadelle**“ 55131 Mainz

Auskünfte: komm 1. Vorsitzender Thomas Biewald 0160/5542360, Sportwartin Elke Schneider, Tel. 06131/ 6332149

Geschäftsstelle: Ulrike Cohnen, Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz, Tel. 9208924, Fax: 9208085, Email: mail@tv-hechtsheim.de, Homepage: www.tv-hechtsheim.de

Monatlicher Mitgliedsbeitrag: Kinder und Jugendliche: 7,50 €, Aktive über 18 Jahre: 10,50 €, Familie: 21,00 €.