

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.**  
gültig ab 01.11.2022

<b>Fitness und Gesundheitssport</b>		<b>Infos: Elke Schneider Tel. 06131 - 63 32 149</b>			
Funktionelle Gymnastik		montags	08:30 – 09:30 Uhr	TV Halle	Elke Schneider
- " -		montags	19:30 – 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	19:30 – 20:30 Uhr	TV Halle	Marcel Buchheister
ZUMBA		samstags	10:00 – 11:00 Uhr	TV Halle	Danjela Filtzinger
High Intensive Training (HIT), Powertraining		donnerstags	19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule	Lara Cohnen
Rückentraining u Mobilisation		montags	18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule	Elke Schneider
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	20:30 – 21:45 Uhr	Grundschule	Christine Hesse
Anfänger Dance Kids	ab 6 Jahre	freitags	17:00 – 17:45 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke
Dance Kids	7 – 10 Jahre	freitags	17:45 – 18:30 Uhr	TV Halle	Bettina Knacke
Showtanz Next Generations	10 – 14 Jahre	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	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	Elke Schneider
Fit over sixty	60 plus	mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	TV Halle	Hannelore Hübner
Pilates		dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	WFB	Hannelore Hübner
Pilates		mittwochs	09:00 – 10:00 Uhr	TV Halle	Hannelore Hübner
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Christel Diefenbach
Wirbelsäulengymnastik		freitags	19:45 – 20:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Jedermann		donnerstags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Ulrike Cohnen
Progressive Muskelentspannung		mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	KiTa	Claudia Sauren-Hahn
Krafttraining	Erwachsene	mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Joachim Scheuer, Markus Gippert
Krafttraining mit Alternativgeräten, Jugend + Erwachsene		montags	18:30 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Joachim Scheuer, Markus Gippert
Krafttraining		donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Peter Endemann
Herzsportgruppe		montags	18:00 – 19:30 Uhr	TV Halle	nur nach Anmeldung: 06131/6332149
Herzsportgruppe		mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
Fit in den Tag		donnerstags	08:00 – 08:45 Uhr	TV Halle	Anke Klein
Yoga (Hatha Vinyasa Yoga)		montags	19:00 – 20:00 Uhr	KiTa	Kristina Theis „Anmeldung unter fitness@tv-hec
Yoga		donnerstags	19:30 – 20:30 Uhr	WFB	Marianne Harries
Thai Chi		montags	19:30 – 20:30 Uhr	Turngarten	Stefan Leipziger

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.**  
gültig ab 01.11.2022

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

**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	09:30 – 10:30 Uhr	TV-Halle	Elke Schneider
- " -	ab ca. 15 Monate	dienstags	16:00 – 16:45 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
- " -	ab ca. 15 Monate	donnerstags	10:00 – 11:00 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	16:15 – 18:00 Uhr	TV-Halle	Jasmin Klein
Geräteturnen		freitags	15:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister, Nadine Wagner
Leistungsgruppe Mädchen		dienstags	17:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister, Regina Schuiz, Hannah Kern
- " -		donnerstags	17:00 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister, Regina Schuiz, Hannah Kern
- " -		samstags	11:00 – 14:15 Uhr	TV-Halle	Marcel Buchheister, Regina Schuiz, Hannah Kern
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger	4 – 5 Jahre	montags	13:00– 14:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger	4 – 5 Jahre	mittwochs	13:00– 14:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	5 – 6 Jahre	montags	13:00 – 15:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	5 – 6 Jahre	mittwochs	13:00 – 15:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	5 – 6 Jahre	samstags	14:15 – 16:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 7 Jahre	montags	13:00 – 16:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 7 Jahre	mittwochs	13:00 – 16:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 7 Jahre	freitags	14:00 – 17:00 Uhr	TH/Gym	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 7 Jahre	samstags	14:15 – 17:30 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 8 Jahre	montags	13:00 – 16:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 8 Jahre	mittwochs	13:00 – 16:00 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 8 Jahre	freitags	14:00 – 17:00 Uhr	TH/Gym	Anastasia Sashilina

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.**  
gültig ab 01.11.2022

Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe	ab 8 Jahre	samstags	14:30 – 17:30 Uhr	TV-Halle	Anastasia Sashilina
---	------------	----------	-------------------	----------	---------------------

**Trampolin** Infos: Nadine Wagner: 01573 6795463

Wettkampfgruppe		montags	17:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Nadine Wagner
Wettkampfgruppe		montags		TV Halle	Patrick Siegfried
Wettkampfgruppe		donnerstags	17:30 – 20:30 Uhr	TV Halle	Nadine Wagner
Wettkampfgruppe		donnerstags		TV-Halle	Nadine Wagner
Breitensportgruppe	Ab 6 Jahre	freitags	15:00 – 17:00 Uhr	TV Halle	Marcel Buchheister, Nadine Wagner

**Schwimmen** Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323

Schwimmkurs	Anfänger (4 - 6 J.)	montags	16:15 – 17:00 Uhr	Grundschule	
- " -	Anfänger (4 - 6 J.)	donnerstags	16:15 – 17:00 Uhr	Grundschule	
Schwimmkurs	Vertiefungskurs 1 (4 - 6 J.)	montags	17:00 – 17:45 Uhr	Grundschule	Übungsleiter der Schwimmkurse:
- " -	Seesterne (3er Kurs)	montags	17:45 – 18:30 Uhr	Grundschule	
- " -	Delphine (4er Kurs)	montags	18:30 – 19:15 Uhr	Grundschule	Silvia Deibert, Margit Lütke-meier
- " -	Vertiefungskurs 2	donnerstags	17:00 – 17:45 Uhr	Grundschule	Dominik Illner, Elena Streit
- " -	Seestern (3er Kurs), Delphine (4er Kurs)	donnerstag	17:45 – 18:30 Uhr	Grundschule	
- " -	Torpedos (5er Kurs)	donnerstag	18:30 – 19:15 Uhr	Grundschule	
Aqua - Gymnastik	Erwachsene	montags	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
freies Schwimmen Erwachsene	Erwachsene	montags	20:20 – 21:30 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
Aqua - Gymnastik	Erwachsene	donnerstag	19:20 – 20:15 Uhr	Grundschule	Dominik Illner
freies Schwimmen Erwachsene	Erwachsene	donnerstag	20:15 – 21:00 Uhr	Grundschule	Dominik Illner

**Badminton** Infos: Mischa Semar, Email: talentnest@tv-hechtsheim.de

Jugend	Mannschaftstraining	U13 – U19	montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Magnus Klein
Jugend	Fortgeschrittenengruppe	U13 – U19	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	F. Manthe, A.Hepp
Jugend	Fortgeschrittenengruppe	U13 – U19	freitags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	F. Manthe, M. Semar, A. Hepp
Kinder	Anfängergruppe	U5 – U11	mittwochs	16:30 – 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	F. Manthe, M. Klein, A. Hepp
Mannschaft		Erwachsene	montags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	M. Semar, A. Haßlocher
- " -		Erwachsene	mittwochs	19:15 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	M. Semar, A. Haßlocher
Freizeitgruppe		Erwachsene	montags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	T. Leiske
- " -		Erwachsene	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	T. Leiske
- " -		Erwachsene	freitags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	F. Manthe,A. Hepp, M. Semar

**Volleyball** Infos: Carola Nick, Email: carola.nick@web.de

Ballschule	5 – 8 Jahre	montags	17:30 – 18:30 Uhr	Grundschule	Michaela Stadthaus, Maxine Bremm
------------	-------------	---------	-------------------	-------------	----------------------------------

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.**  
gültig ab 01.11.2022

Mädchen	U14 – 7-13 Jahre	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, 2 Helfer
Mädchen	U14 – 7-13 Jahre	donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, Emily Köhler, Michaela Stadthaus
Jungen	U14 – 7-13 Jahre	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, 2 Helfer
Jungen	U14 – 7-13 Jahre	donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, Emily Köhler, Michaela Stadthaus
1. Herrenmannschaft		dienstags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	David Lenz
-"		donnerstags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	David Lenz
2. Herrenmannschaft	ab 13 Jahre	donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch
1. Damenmannschaft		montags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Pia Marchlewitz
- " -		donnerstags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS-BS	Pia Marchlewitz
2. Damenmannschaft		montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
-"		donnerstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
3. Damenmannschaft	ab 13 Jahre	montags	17:30 – 19:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch
-"	ab 13 Jahre	donnerstags	17:30 – 19:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Lena Philippi
Fortgeschrittene Jugend	ab 13 Jahre	dienstags	18:30 – 20:00 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

freitags 20:30 – 21:30 Uhr IGS Hechtsh. Ulrike Cohnen

### Leichtathletik

Infos: Sarah Engel: engel.sarah@mein.gmx

#### Wintertraining: Beginn Herbstferien - Ende Osterferien

Spieleleichtathletik	5 - 7 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Bettina Knacke, Jale Esser, Mona Valerius
Schüler /-innen	bis 9 Jahre	donnerstags	16:30 – 18:00 Uhr	Grundschule	Roland Glück, Jule Külzer
- " -	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Roland Glück, Sarah Engel
- " -	10 - 11 Jahre	donnerstags	18:00 – 19:30 Uhr	Grundschule	Sarah Engel
- " -	ab 12 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
- " -	ab 12 Jahre	mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Chiara Ludwig
- " -	ab 12 Jahre	freitags	18:00 – 19:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
Erwachsene, Seniorinnen und Senioren		dienstags	20:00 – 21:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Sarah Engel
Laufgruppe	Erwachsene	mittwochs	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Christel Diefenbach
Wettkampfttraining	Ab 10 Jahre	samstags	9:00 – 11:30 Uhr	Bez.Sportanl.	<a href="mailto:sportwart@tv-hechtsheim.de">Anmeldung unter: sportwart@tv-hechtsheim.de</a>

#### Sommertraining: Ende Osterferien - Beginn Herbstferien

Spieleleichtathletik	5 - 7 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Bettina Knacke, Jale Esser, Mona Valerius
Schüler /-innen	bis 9 Jahre	donnerstags	16:30 – 18:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Roland Glück, Jule Külzer

**Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.**  
gültig ab 01.11.2022

- " -	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Roland Glück, Sarah Engel
- " -	10 - 11 Jahre	donnerstags	18:00 – 19:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Sarah Engel
- " -	ab 12 Jahre	montags	17:00 – 19:30 Uhr	Bez.Sportanl.	Marcel Buchheister
- " -	ab 12 Jahre	mittwochs	18:00 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Chiara Ludwig
- " -	ab 12 Jahre	freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Marcel Buchheister
Erwachsene, Seniorinnen und Senioren		dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Sarah Engel
Laufgruppe	Erwachsene	mittwochs	18:30 – 20:00 Uhr	Bez.Sportanl.	Christel Diefenbach
Wettkampftraining	Ab 10 Jahre	samstags	9:00 – 11:30 Uhr	Bez.Sportanl.	<a href="mailto:sportwart@tv-hechtsheim.de">Anmeldung unter: sportwart@tv-hechtsheim.de</a>

**T a n z e n** **Infos: Dieter Vogt Tel. 06131 - 59554**

Standard- und Lateintänze	Anfänger	freitags	19:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Christina und Helmut Janz
- " -	Fortgeschrittene	freitags	20:30 – 22:30 Uhr	TV-Halle	Christina und Helmut Janz

**K a r a t e** **Marcel Buchheister** [sportwart@tv-hechtsheim.de](mailto:sportwart@tv-hechtsheim.de)

Kinder	6 bis 12 Jahre	dienstags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS-BS	Thorsten Kapp
--------	----------------	-----------	-------------------	--------	---------------

"**TV-Halle**" und „**Turngarten**“ = vereinseigene Turnhalle, Eingang Klein-Winternheimer Weg 15; "**Grundschule**" = Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule, Hechtsheim, Peter-Weyer-Straße; "**IGS Hechtsh.**" = 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, „**Oberstadthalle**“ = Sporthalle des Gymnasiums Obestadt, Elly-Beinhorn-Str., 55131 Mainz, „**TH/Gym**“ = Gymnastikhalle des Gymnasiums Theresianum. Oberer Laubenheimer Wea 58. 55131 Mainz

**Auskünfte: 1. Vorsitzender Thomas Biewald 0160/5542360, Sportwart Marcel Buchheister: [sportwart@tv-hechtsheim.de](mailto:sportwart@tv-hechtsheim.de)**

**Geschäftsstelle: Ulrike Cohnen, Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz, Tel. 9208924, Fax: 9208085, Email: [mail@tv-hechtsheim.de](mailto:mail@tv-hechtsheim.de), Homepage: [www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)**

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