

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 06/2024

| Fitness und Gesundheitssport | | Infos: Marcel Buchheister, Email: sportwart@tv-hechtsheim.de | | | |
|---|---------------|---|-------------------|-------------------------------------|--|
| Funktionelle Gymnastik | | montags | 08:30 – 09:30 Uhr | TV Halle | Marcel Buchheister |
| - " - | | dienstags | 20:15 – 21:15 Uhr | TV Halle | Marcel Buchheister |
| - " - - Bauch, Beine, Po - | | mittwochs | 19:30 – 20:30 Uhr | TV Halle | Petra Klein |
| Fitness - und Konditionsgymnastik | | dienstags | 21:15 – 22:15 Uhr | TV Halle | Marcel Buchheister |
| ZUMBA | | montags | 19:30 – 20:30 Uhr | Grundschule | Danjela Filtzinger |
| ZUMBA | | samstags | 10:00 – 11:00 Uhr | TV Halle | Danjela Filtzinger |
| Rückentraining u Mobilisation | | montags | 18:30 – 19:30 Uhr | Grundschule | |
| Faszio- / Faszientraining | | mittwochs | 18:15 – 19:30 Uhr | TV Halle | Barbara Streit |
| Fun & Dance Showtanzgruppe | | donnerstag | 20:30 – 22:00 Uhr | TV Halle | Christine Schollmeyer |
| Fun & Dance Showtanzgruppe | | montags | 20:30 – 21:45 Uhr | Grundschule | Christine Schollmeyer |
| 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 | Petra Klein |
| Aerobic für Einsteiger | | donnerstags | 19:00 – 20:00 Uhr | Grundschule | Chantal Köppl |
| Sturzprophylaxe Fit over fifty | 50 plus | freitags | 10:00 – 11:00 Uhr | TV Halle | Marcel Buchheister |
| Fit over sixty | 60 plus | mittwochs | 10:15 – 11:15 Uhr | TV Halle | Anke Klein |
| Pilates | | dienstags | 20:00 – 21:00 Uhr | In.Betrieb | Eva Petersen |
| Pilates | | mittwochs | 09:15 – 10:15 Uhr | TV Halle | Anke Klein |
| 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 | 18:00 – 20:00 Uhr | TV-Halle | Peter Endemann |
| Herzsportgruppe | | montags | 09:30 – 11:00 Uhr | TV Halle | nur nach Anmeldung; sportwart@tv-hechtsheim.de |
| 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 | 19:15 – 20:15 Uhr | Fitnessstudio Aktiv u. Gesund | Irina Esposito, Anmeldung unter fitness@tv-hechtsheim.de |
| Yoga | | donnerstags | 19:30 – 20:30 Uhr | In.Betrieb | Marianne Harries |
| 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 06/2024

| Turnen | | Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323 | | | |
|--|------------------|---|-------------------|----------|--|
| Krabbelturnen | ab ca. 9 Monate | donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr | TV-Halle | Michaela Stadthaus |
| - " - | ab ca. 15 Monate | dienstags | 16:00 – 17:00 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 – 15:00 Uhr | TV-Halle | Mareile Dörner |
| - " - | 2. Gruppe | donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr | TV-Halle | Mareile Dörner |
| Kinderturnen 4,5 – 6 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 |
| Aufbauriege Mädchen | ab 7 Jahre | mittwochs | 16:15 – 18:00 Uhr | TV-Halle | Jasmin Klein |
| Breitensportgruppe Gerätturnen und Trampolin | ab 6 Jahre | freitags | 15:00 – 17:00 Uhr | TV-Halle | Marcel Buchheister, Noah Hoster, Clara Auer, Tobis Edelmann |
| Leistungsgruppe Mädchen | | dienstags | 17:00 – 20:00 Uhr | TV-Halle | Marcel Buchheister, Hannah Kern, Lars Kern, Tetiana Herzhova |
| - " - | | donnerstags | 17:00 – 19:30 Uhr | TV-Halle | Marcel Buchheister, Hannah Kern, Lars Kern, Tetiana Herzhova |
| - " - | | samstags | 11:00 – 14:15 Uhr | TV-Halle | Marcel Buchheister, Hannah Kern, Lars Kern, Tetiana Herzhova |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis A | 4 – 5 Jahre | montags | 14:00– 15:30 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis A | 4 – 5 Jahre | freitags | 15:00– 16:30 Uhr | TH/Gym | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis A | 4 – 5 Jahre | samstags | 14:30– 16:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis B | 5 – 6 Jahre | montags | 14:00 – 16:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis B | 5 – 6 Jahre | samstags | 14:30 – 16:30 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Minis A und Kids | ab 7 Jahre | freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | TH/Gym | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Kids | ab 7 Jahre | samstags | 14:30 – 16:30 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe Minis | 6 – 7 Jahre | mittwochs | 13:00 – 16:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina, Anna Menshykova |
| Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe | ab 8 Jahre | montags | 14:00 – 17:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina, Anna Menshykova |
| Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe | ab 8 Jahre | mittwochs | 13:00 – 16:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina, Anna Menshykova |
| Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe | ab 8 Jahre | freitags | 16:00 – 19:00 Uhr | TH/Gym | Anastasia Sashilina |
| Rhythmische Sportgymnastik Leistungsgruppe | ab 8 Jahre | samstags | 14:30 – 18:00 Uhr | TV-Halle | Anastasia Sashilina, Anna Menshykova |

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 06/2024

| Trampolin | | Infos: Nadine Wagner: 01573 6795463 | | | |
|--|------------|--|-------------------|----------|--|
| Wettkampfgruppe | | montags | 18:30 – 20:30 Uhr | TV-Halle | Nadine Wagner |
| Wettkampfgruppe | | dienstags | 18:00 – 20:00 Uhr | TV Halle | Isabell Merz |
| Wettkampfgruppe | | donnerstags | 17:30 – 20:00 Uhr | TV Halle | Tobias Edelmann |
| Breitensportgruppe | | montags | 17:15 – 19:00 Uhr | TV-Halle | Nadine Wagner |
| Breitensportgruppe Gerätturnen und Trampolin | Ab 6 Jahre | freitags | 15:00 – 17:00 Uhr | TV Halle | Marcel Buchheister, Noah Hoster, Clara Auer, Tobias Edelmann |

| 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 | Dominik Illner, Elena Streit, Dominic Lahr |
| - " - | Vertiefungskurs 2 | donnerstags | 17:00 – 17:45 Uhr | Grundschule | Anna Eilers, Florian Spindler |
| - " - | 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, M. Tauchmann |
| 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, Jana Cohnen, Marius Stadthaus |
| Jugend | 7 – 12 Jahre | dienstags | 16:30 – 18.00 Uhr | IGS Hechtsh. | Michaela Stadthaus, Johanna, Cecilia, Marius |
| Jugend | 7 – 12 Jahre | donnerstags | 16:30 – 18.00 Uhr | IGS Hechtsh. | Michaela Stadthaus, Johanna, Cecilia, Marius |

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 06/2024

| | | | | | |
|---------------------|-------------|-------------|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| Jugend weiblich | ab 13 Jahre | dienstags | 16:45 – 18:30 Uhr | IGS Hechtsh. | Bernadette Jovellanos, John Klein |
| Jugend weiblich | ab 13 Jahre | donnerstags | 16:45 – 18:30 Uhr | IGS Hechtsh. | Bernadette Jovellanos, John Klein |
| Jugend männlich | ab 13 Jahre | dienstags | 16:30 – 18:30 Uhr | IGS Hechtsh. | Alexander Busch, John Klein |
| Jugend männlich | ab 13 Jahre | donnerstags | 16:30 – 18:30 Uhr | IGS Hechtsh. | Alexander Busch, John Klein |
| 1. Herrenmannschaft | | dienstags | 20:00 – 21:45 Uhr | IGS Hechtsh. | David Lenz |
| -"- | | donnerstags | 20:00 – 21:45 Uhr | IGS Hechtsh. | David Lenz |
| 2. Herrenmannschaft | | donnerstag | 18:30 – 20:00 Uhr | IGS Hechtsh. | Mohamed Rmichi |
| 2. Herrenmannschaft | | dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr | IGS Hechtsh. | Mohamed Rmichi |
| 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 | Oberstadthall | Mariella Martens und Anna Schulz |
| -"- | ab 13 Jahre | donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr | Oberstadthall | Lena Philippi |
| Mixedgruppe | Erwachsene | mittwochs | 20:00 – 22:00 Uhr | IGS-BS | Stefanie Wiener, 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 | Noah Kron da Silva, Greta Nebeling |
| - " - | 10 - 11 Jahre | montags | 17:00 – 18:30 Uhr | IGS Hechtsh. | 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. | Noah Kron da Silva |
| - " - | 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 |
| Wettkampftraining | Ab 10 Jahre | samstags | 9:00 – 11:30 Uhr | Bez.Sportanl. | Anmeldung unter: sportwart@tv- |

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. | Noah Kron da Silva, Greta Nebeling |
| - " - | 10 - 11 Jahre | montags | 17:00 – 18:30 Uhr | Bez.Sportanl. | Sarah Engel |
| - " - | 10 - 11 Jahre | donnerstags | 18:00 – 19:30 Uhr | Bez.Sportanl. | Sarah Engel |

Sportprogramm TV Hechtsheim 1882 e.V.
gültig ab 06/2024

| | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------|-------------------|---------------|---|
| - " - | ab 12 Jahre | montags | 17:00 – 20:00 Uhr | Bez.Sportanl. | Marcel Buchheister |
| - " - | ab 12 Jahre | mittwochs | 18:00 – 20:00 Uhr | Bez.Sportanl. | Noah Kron da Silva |
| - " - | 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. | Anmeldung unter: sportwart@tv- |

T a n z e n

Infos: Andrea Kraus 6131 - 59 64 8

| | | | | |
|---------------------------|----------|-------------------|----------|---------------------------|
| Standard- und Lateintänze | freitags | 19:30 – 21:00 Uhr | TV-Halle | Christina und Helmut Janz |
|---------------------------|----------|-------------------|----------|---------------------------|

K a r a t e

Marcel Buchheister

sportwart@tv-hechtsheim.de

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-------------------|------------------------|---------------|
| Anfänger | Ab 6 – 12 Jahre | dienstags | 17:00 – 18:00 Uhr | IGS-BS | Thorsten Kapp |
| Jugend ab 13 und Erwachsene | | dienstags | 19:00 – 20:30 | Frauenlobgy mnasium | 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; „**IGS-BS**“ = Turnhalle der IGS Anna-Seghers, Berliner Str. 53; „**Bez.Sportanl.**“ = Bezirkssportanlage Hechtsheim, An der Rheinhessenstraße; „**WFB / In.Betrieb**“ = Werkstätte für behinderte Menschen, Carl-Zeiss-Str. 2, 55129 Mainz, „**KiTa**“ = kath. Kindergarten St. Pankratius, Ringstraße, „**Oberstadthalle**“ = Sporthalle des Gymnasiums Obestadt, Elly-Beinhorn-Str., 55131 Mainz, „**TH/Gym**“ = Gymnastikhalle des Gymnasiums Theresianum, Oberer Laubenheimer Weg 58, 55131 Mainz, „**Frauenlob-Gymnasiums**“ = Adam-Karillon-Straße 35, 55118 Mainz, „**Aktiv & Gesund**“ = Nikolaus-Otto-Str. 8, 55129 Mainz

Auskünfte: 1. Vorsitzender Thomas Biewald 0160/5542360, Sportwart Marcel Buchheister: sportwart@tv-hechtsheim.de

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: 8,50 €, Aktive über 18 Jahre: 12,50 €, Familie: 24,00 €.