

<b>Fitness und Gesundheitssport</b>		<b>Infos: Anna-Christina Olt, Email: sportwart@tv-hechtsheim.de</b>		
Funktionelle Gymnastik		montags	08:30 – 09:30	TV Halle Marcel Buchheister
- " -		dienstags	20:15 – 21:15 Uhr	TV Halle Anna-Christina Olt
- " - - 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	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	Grundschule Christine Schollmeyer
Anfänger Dance Kids	ab 6 Jahre	freitags	17:00 – 17:45	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		freitags	09:00 – 10:00 Uhr	TV Halle Anja Pietz
Aerobic für Einsteiger		donnerstag s	19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Chantal Köppl
Sturzprophylaxe Fit over fifty	50 plus	freitags	10:00 – 11:00	TV Halle Anna-Christina Olt
Fit over sixty	60 plus	mittwochs	10:15 – 11:15	TV Halle Anke Klein
Pilates		dienstags	19:00 – 20:00	In.Betrieb Eva Petersen
Pilates		dienstags	20:00 – 21:00	In.Betrieb Eva Petersen
Pilates		mittwochs	09:15 – 10:15	TV Halle Anke Klein
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	18:30 – 19:30	Grundschule Christel Diefenbach
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik		montags	19:30 – 20:30	Grundschule Christel Diefenbach
Wirbelsäulengymnastik		freitags	19:45 – 20:30 Uhr	IGS Hechtsh. Ulrike Cohnen
Rückenfitness für Jedermann		donnerstag s	19:30 – 20:30 Uhr	Grundschule Ulrike Cohnen
Progressive Muskelentspannung		mittwochs	17:00 – 18:00	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		donnerstag s	18:00 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Peter Endemann
Herzsportgruppe		montags	09:30 – 11:00 Uhr	TV Halle	<u>nur nach Anmeldung: sportwart@tv-hechtsheim.de</u>
Herzsportgruppe		mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Marcel Buchheister
Fit in den Tag		donnerstag -	08:00 – 08:45 Uhr	TV Halle	Anke Klein
Yoga (Hatha Vinyasa Yoga)		montags	19:15 – 20:15 Uhr	Fitnessstudi o Aktiv u. Gesund	Irina Esposito, Anmeldung unter fitness@tv-hechtsheim.de
Yoga		donnerstag s	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

## Turnen

Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323

Krabbeltturnen	ab ca. 9 Monate	donnerstag s	09:00 – 10:00 Uhr	TV-Halle	Michaela Stadthaus
Eltern-Kind-Turnen	ab ca. 15 Monate	dienstags	16:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
Eltern-Kind-Turnen	ab ca. 15 Monate	donnerstag s	10:00 – 11:00 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
Eltern-Kind-Turnen	ab ca. 15 Monate	donnerstag s	16:00 – 17:00 Uhr	TV-Halle	Anna-Christina Olt
Kinderturnen 3 - 4,5 Jahre	1. Gruppe	donnerstag s	14:00 – 15:00 Uhr	TV-Halle	Mareile Dörner
- " -	2. Gruppe	donnerstag s	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	Anna-Christina Olt, Noah Hoster, Clara Auer, Tobis Edelmann, Dominic Lahr
Leistungsgruppe Mädchen		dienstags	17:00 – 20:00 Uhr	TV-Halle	Anna-Christina Olt, Hannah Kern, Lars Kern, Tetiana Herzhova
- " -		donnerstag s	17:00 – 19:30 Uhr	TV-Halle	Anna-Christina Olt, Hannah Kern, Lars Kern, Tetiana Herzhova
- " -		samstags	11:00 – 14:15 Uhr	TV-Halle	Anna-Christina Olt, 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

## 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		donnerstag s	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	Anna-Christina Olt, Noah Hoster, Clara Auer, Tobis Edelmann, Dominic Lahr

## Schwimmen

Infos: Mareile Dörner Tel. 06131 - 5849323

Schwimmkurs	Anfänger (4 - 6 J.)	montags	16:15 – 17:00 Uhr	Grundschule	
- " -	Anfänger (4 - 6 J.)	donnerstag s	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	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](mailto:talentnest@tv-hechtsheim.de)

Jugend	Mannschaftstraining	U13 – U19	montags	18:30 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Franz Hack
Jugend	Fortgeschrittenengruppe	U13 – U19	mittwochs	17:45 – 19:15 Uhr	IGS Hechtsh.	Felix Manthe, Ajay Mohan Mohan
Jugend	Fortgeschrittenengruppe	U13 – U19	freitags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Felix Manthe, Mischa Semar
Kinder	Anfängergruppe	U5 – U11	mittwochs	16:30 – 17:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Felix Manthe, Adrian Hepp, Mathis Tauchmann
Mannschaft		Erwachsene	montags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Mischa Semar, André Haßlocher
- " -		Erwachsene	mittwochs	19:15 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Mischa Semar, André Haßlocher, Tobias Hofmann
Freizeitgruppe		Erwachsene	montags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Thorsten Leiske
- " -		Erwachsene	dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Thorsten Leiske
- " -		Erwachsene	freitags	20:00 – 21:45 Uhr	IGS Hechtsh.	Felix Manthe, Mischa Semar

### Volleyball

[volleyball@tv-hechtsheim.de](mailto:volleyball@tv-hechtsheim.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	donnerstag	16:30 – 18.00 Uhr	IGS Hechtsh.	Michaela Stadthaus, Johanna, Cecilia, Marius
Jugend weiblich/ Damen 4	ab 13 Jahre	dienstags	16:45 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Bernadette Jovellanos, John Klein
Jugend weiblich/ Damen 4	ab 13 Jahre	donnerstags	16:45 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Bernadette Jovellanos, John Klein
Jugend männlich/ Herren 3	ab 13 Jahre	dienstags	16:30 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Alexander Busch, John Klein
Jugend männlich/ Herren 3	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

..		donnerstag	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
..		donnerstag	20:00 – 21:45 Uhr	IGS-BS	Pia Marchlewitz
2. Damenmannschaft		montags	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
..		donnerstag	18:00 – 20:00 Uhr	IGS Hechtsh.	Carola Nick
3. Damenmannschaft	ab 13 Jahre	montags	17:30 – 19:00 Uhr	Oberstadthal	Kai Sablotny, Mariella Martens
..	ab 13 Jahre	donnertags	17:30 – 19:00 Uhr	Oberstadthal	Kai Sablotny, Mariella Martens
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](mailto: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	donnerstag	16:30 – 18:00 Uhr	Grundschule	Kirsten Schön, Greta Nebeling
..	10 - 11 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Sarah Engel
..	10 - 11 Jahre	donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Grundschule	Sarah Engel
..	ab 12 Jahre	montags	17:00 – 18:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Anna-Christina Olt
..	ab 12 Jahre	mittwochs	18:00 – 19:30 Uhr	Bez. Sportanl.	Dominic Lahr
..	ab 12 Jahre	freitags	18:00 – 19:30 Uhr	IGS Hechtsh.	Anna-Christina Olt
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.	<a href="mailto:sportwart@tv-hechtsheim.de">Anmeldung unter: sportwart@tv-hechtsheim.de</a>
<b>Sommertraining: Ende Osterferien - Beginn Herbstferien</b>					
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.	Kirsten Schön, 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
- " -	ab 12 Jahre	montags	17:00 – 20:00 Uhr	Bez. Sportanl.	Anna-Christina Olt
- " -	ab 12 Jahre	mittwochs	18:00 – 20:00 Uhr	Bez. Sportanl.	Dominic Lahr
- " -	ab 12 Jahre	freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Bez. Sportanl.	Anna-Christina Olt
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: Andrea Kraus 06131 - 59 64 8

Standard- und Lateintänze		freitags	19:30 – 20:30 Uhr	TV-Halle	Maja Haybach
Standard- und Lateintänze für Wiedereinsteigerkurs (13 Wochen-Kurs)	Ab 17.01.2025 nach Voranmeldung	freitags	20:30 – 21:30 Uhr	TV-Halle	Maja Haybach

## K a r a t e

Anna-Christina Olt

[sportwart@tv-hechtsheim.de](mailto: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	Frauenlobgymnasium	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 - Sporthalle, 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 Anna-Christina Olt: 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 €.**