

Turnverein 1903 Heftrich e.V.

Übungs- und Trainingsplan

Stand 01. 01. 2020

Tag	Übungszeit	Übungsort	Sportart / Alter	Übungsleiter/in
-----	------------	-----------	------------------	-----------------

Turnen - Spiele - Leichtathletik - Gymnastik - Walking

Abteilungsleiterin: Christine Kobs

Montag	16:00 - 16:45	Sportplatz Heftrich + Willi-Mohr-Halle	Leichtathletik Jungen + Mädchen 6 - 12 Jahre	Sacha Lefebvre
Montag	16:45 - 17:30	Sportplatz Heftrich + Willi-Mohr-Halle	Leichtathletik Jungen + Mädchen 6 - 12 Jahre	Sacha Lefebvre
Dienstag	9:00 - 10:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauengymnastik Wirbelsäule- + Rückenschule	Helga Schuster Christine Kobs Sacha Lefebvre
Dienstag	17:00 - 18:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauengymnastik	Helga Schuster Christine Kobs Sacha Lefebvre
Mittwoch	20:00 - 21:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Gymnastik „Fit und Gesund“ Frauen + Männer	Roland Steiner
Donnerstag	15:00 - 16:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Spielturnen Jungen + Mädchen 3 - 6 Jahre	Sacha Lefebvre
Donnerstag	16:00 - 17:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Eltern-Kind-Turnen Kinder ab 1 ½ Jahre	Sacha Lefebvre
Freitag	8:30 - 9:30	Heftrich	Walking	Helga Schuster

Yoga - Pilates - Qi Gong

Abteilungsleiterin: Christine Kobs

Montag	19:00 - 20:15	Alteburgschule Heftrich	Yoga Frauen + Männer	Caroline Wensel
Dienstag	18:00 - 19:15	Alteburgschule Heftrich	Yoga Frauen + Männer	Kerstin Gruber
Dienstag	19:45 - 21:00	Alteburgschule Heftrich	Yoga Frauen + Männer	Caroline Wensel
Mittwoch	17:30 - 18:30	Alteburgschule Heftrich	Pilates Frauen + Männer	Birte Kaunitz
Donnerstag	19:00 - 20:00	Alteburgschule Heftrich	Qi Gong Frauen + Männer	Peter Herzig

Tanzen

Abteilungsleiterin:

Dienstag	20:00 - 22:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Line Dance für Fortgeschrittene Frauen + Männer	Jochen Zimmermann
Donnerstag	19:00 - 21:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Line Dance für Anfänger Frauen + Männer	Jochen Zimmermann

Helga Schuster	Tel. 06126 - 43 01	Sacha Lefebvre	Tel. 0160 - 9127 9527	Peter Herzig	Tel. 0178 - 218 6439
Birte Kaunitz	Tel. 0172 - 5858 377	Roland Steiner	Tel. 0175 - 2235 427	Caroline Wensel	Tel. 0151 - 4455 4754
Karoline Reinheimer	Tel. 06126 - 55 148	Christine Kobs	Tel. 06126 - 229 527	Kerstin Gruber	Tel. 0176 - 5090 2883
Thorsten Kaulen	Tel. 0170 - 453 7207	Stefan Steinmetz	Tel. 06126- 953 3738	Christian Scheurer	Tel. 0157 - 3147 1088
Thomas Horlemann	Tel. 06127 - 998 761	Matthias Steyer	Tel. 06126 - 920 555	Günter Atzbacher	Tel. 0163 - 510 8460
Markus Schreiner	Tel. 0163 - 343 3315	Manfred Faber	Tel. 06126 - 34 54		

Turnverein 1903 Heftrich e.V.

Übungs- und Trainingsplan

Stand 01. 01. 2020

Tag	Übungszeit	Übungsort	Sportart / Alter	Übungsleiter/in
Badminton				
Abteilungsleiter:				
Dienstag	18:00 - 20:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Jungen + Mädchen ab 12 Jahre	Karoline Reinheimer
Mittwoch	18:30 - 20:30(1) 20:00 - 22:00(2)	Hexenturmhalle Idstein (1) = Dezember - Februar	Frauen + Männer Jungen + Mädchen ab 14 Jahre (2) = März - November	Matthias Steyer
Donnerstag	19:30 - 22:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauen + Männer ab 17 Jahre	Karoline Reinheimer
Freitag	17:30 - 19:30	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Jungen + Mädchen ab 12 Jahre	Karoline Reinheimer

Schießen

Abteilungsleiter: Stefan Steinmetz

Dienstag	19:30 - 21:00 19.30 - 22:00	Schützenhaus Heftrich	Luftgewehr ab 12 Jahre Jungen + Mädchen mit dem Erziehungsberechtigten Luftgewehr / KK - Gewehr Luftpistole / Sportpistole GK-Pistole / GK-Revolver ** GK-Gewehr incl. Selbstlader ** KK- + GK-Unterhebelrepetierer ** Vorderlader-Gewehr + -Pistole *****	Stefan Steinmetz Stefan Steinmetz Thorsten Kaulen Markus Schreiner Thomas Horlemann Christian Scheurer Helmut Neuroth
Freitag	19:30 - 21:00 19.30 - 22:00	Schützenhaus Heftrich	Luftgewehr ab 12 Jahre Jungen + Mädchen mit dem Erziehungsberechtigten Luftgewehr / KK - Gewehr ** Luftpistole / Sportpistole ** GK-Pistole / GK-Revolver KK- + GK-Unterhebelrepetierer Vorderlader-Gewehr + -Pistole *****	Stefan Steinmetz Stefan Steinmetz Thorsten Kaulen Markus Schreiner Christian Scheurer Helmut Neuroth
Sonntag	10:00 - 12:00 10:00 - 12:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	Schützenhaus Heftrich	Luftgewehr ab 12 Jahre Jungen + Mädchen mit dem Erziehungsberechtigten Luftgewehr / Luftpistole KK-Gewehr / KK-Pistole GK-Gewehr, -Pistole + -Revolver	Stefan Steinmetz

** = Voraussetzung - Zustimmung der Schützen !! ***** = Voraussetzung - Absprache und Ankündigung !!

Kegeln

Abteilungsleiter: Manfred Faber

Donnerstag	20:00 - 22:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauen + Männer	Manfred Faber
------------	---------------	------------------------------	-----------------	---------------

Wandern

Abteilungsleiter:

Wanderungen und Ausflüge lt. Veranstaltungsplan

Helga Schuster	Tel. 06126 - 43 01	Sacha Lefebvre	Tel. 0160 - 9127 9527	Peter Herzig	Tel. 0178 - 218 6439
Birte Kaunitz	Tel. 0172 - 5858 377	Roland Steiner	Tel. 0175 - 2235 427	Caroline Wensel	Tel. 0151 - 4455 4754
Karoline Reinheimer	Tel. 06126 - 55 148	Christine Kobs	Tel. 06126 - 229 527	Kerstin Gruber	Tel. 0176 - 5090 2883
Thorsten Kaulen	Tel. 0170 - 453 7207	Stefan Steinmetz	Tel. 06126 - 953 3738	Thomas Horlemann	Tel. 06127 - 998 761
Christian Scheurer	Tel. 0150 - 3147 1088	Matthias Steyer	Tel. 06126 - 920 555	Günter Atzbacher	Tel. 0163 - 510 8460
Markus Schreiner	Tel. 0163 - 343 3315	Manfred Faber	Tel. 06126 - 34 54		