

# Turnverein 1903 Heftrich e.V.

## Übungs- und Trainingsplan

Stand 15. 05. 2022

Tag	Übungszeit	Übungsort	Sportart / Alter	Übungsleiter/in
<b>Turnen - Spiele - Leichtathletik - Gymnastik - Walking</b>				Abteilungsleiterin: Christine Kobs
Montag	16:00 - 16:45	Sportplatz + W-M-H Heftrich	Leichtathletik Jungen + Mädchen 6 - 12 Jahre	Sacha Lefebvre
Montag	16:45 - 17:30	Sportplatz + W-M-H Heftrich	Leichtathletik Jungen + Mädchen 6 - 12 Jahre	Sacha Lefebvre
Dienstag	9:30 - 10:30	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauengymnastik Wirbelsäule- + Rückenschule	Helga Schuster Christine Kobs
Dienstag	17:00 - 18:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauengymnastik	Helga Schuster Christine Kobs
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	Spieltturnen 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

Abteilungsleiterin: Christine Kobs

Dienstag	18:00 - 19:30	Altes Rathaus Heftrich, Raum 3	Yoga Frauen + Männer	Kerstin Gruber
Mittwoch	17:00 - 18:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Pilates Frauen + Männer	Birte Kaunitz

## Tanzen

Abteilungsleiterin:

Dienstag	19:30 - 22:00	Willi-Mohr-Halle 1 Heftrich	Line Dance Frauen + Männer	Jutta Danso Natalie Luther
Donnerstag	19:00 - 19:30 19:30 - 22:00	Willi-Mohr-Halle 2 Willi-Mohr-Halle 1 Heftrich 1 = Saal 2 = Schankraum		

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
Christine Kobs	Tel. 06126 - 229 527	Kerstin Gruber	Tel. 0176 - 5090 2883	Jutta Danso	Tel. 06126 - 227 403
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	Helmut Neuroth	Tel. 0171 - 7837 240	Mario Schmidt	Tel. 0157 - 5700 4567
Wolfgang Kessler	Tel. 0151 - 7009 6036	Natalie Luther	Tel. 0172 - 5363 657		

# Turnverein 1903 Heftrich e.V.

## Übungs- und Trainingsplan

Stand 15. 05. 2022

Tag	Übungszeit	Übungsort	Sportart / Alter	Übungsleiter/in
<b>Badminton</b>				Abteilungsleiter: Matthias Steyer
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 Wolfgang Kessler

<b>Schießen</b>				Abteilungsleiter:
Dienstag	19:30 - 21:00 20:00 - 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 *****	
Freitag	19:30 - 21:00	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 *****	
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	
		** = Voraussetzung - Zustimmung der Schützen !!	***** = Voraussetzung - Absprache und Ankündigung !!	

<b>Faustball</b>				Abteilungsleiter: Mario Schmidt
Dienstag	18:00 - 19:30	Faustballplatz Willi-Mohr-Halle	Mädchen + Jungen 8 - 20 Jahre	Mario Schmidt
Freitag	17:30 - 19:30	Faustballplatz Willi-Mohr-Halle	Mädchen + Jungen 8 - 20 Jahre	Mario Schmidt

<b>Kegeln</b>				Abteilungsleiter:
Donnerstag	20:00 - 22:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Frauen + Männer	

<b>Wandern</b>				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
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
Jutta Danso	Tel. 06126 - 227 403	Helmut Neuroth	Tel. 0171 - 7837 240	Mario Schmidt	Tel. 0157 - 5700 4567
Wolfgang Kessler	Tel. 0151 - 7009 6036	Natalie Luther	Tel. 0172 - 5363 657		