

# Turnverein 1903 Heftrich e.V.

## Übungs- und Trainingsplan

Stand 01. 01. 2025

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	Sport + Spiele Jungen + Mädchen ab 6 Jahre	Christine Schulle
Montag	16:45 - 17:30	Sportplatz + W-M-H Heftrich	Sport + Spiele Jungen + Mädchen ab 6 Jahre	Christine Schulle
Dienstag	09:00 - 10:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Wirbelsäule- + Rückenschule Frauen	Helga Schuster Christine Kobs
Dienstag	17:00 - 18:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Wirbelsäule- + Rückenschule Frauen + Männer	Helga Schuster Christine Kobs
Dienstag	18:00 - 19:30	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Sport + Spiele Jungen + Mädchen 12 - 18 Jahre	Christine Schulle
Mittwoch	20:00 - 21:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Gymnastik „Fit und Gesund“	Roland Steiner
Donnerstag	14:45 - 15:45	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Spielturnen, Gruppe A Jungen + Mädchen 3 - 6 Jahre	Katja Meißner Jette Meißner
Donnerstag	15:45 - 16:45	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Spielturnen, Gruppe B Jungen + Mädchen 3 - 6 Jahre	Katja Meißner Jette Meißner
Donnerstag	16:45 - 17:45	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Eltern-Kind-Turnen Kinder ab 1 ½ Jahre	Katja Meißner Jette Meißner
Freitag	08:30 - 09:30	Heftrich	Walking Frauen + Männer	Helga Schuster

### Yoga - Pilates

Abteilungsleiterin: Christine Kobs

Dienstag	18:00 - 19:15	Alteburgschule Heftrich	Yoga Frauen + Männer	Kerstin Gruber
Dienstag	19:30 - 20:45	Alteburgschule Heftrich		
Mittwoch	18:00 - 19:00	Alteburgschule (1) Willi-Mohr-Halle (2)	Pilates Frauen + Männer	Birte Kaunitz

(1) = November - März (2) = April - Oktober

### Tanzen

Abteilungsleiterin: Sonja Vocke

Dienstag	19:30 - 21:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Line Dance für Fortgeschrittene Frauen + Männer	Sonja Vocke
Donnerstag	19:00 - 22:00	Willi-Mohr-Halle Heftrich		

Helga Schuster	Tel. 06126 - 43 01	Kaja Meißner	Tel. 0151 - 4209 2878	Christine Schulle	Tel. 06126 - 1488
Birte Kaunitz	Tel. 0172 - 5858 377	Roland Steiner	Tel. 0175 - 2235 427	Sven Heidmann	Tel. 06126 - 78997967
Christine Kobs	Tel. 06126 - 229 527	Kerstin Gruber	Tel. 0176 - 5090 2883	Sonja Vocke	Tel. 06126 - 7004 699
Thorsten Kaulen	Tel. 0170 - 453 7207	Christian Scheurer	Tel. 0157 - 3147 1088	Matthias Steyer	Tel. 0171 - 6428 400
Günter Atzbacher	Tel. 0163 - 510 8460	Helmut Neuroth	Tel. 0171 - 7837 240	Hubertus Rohr	Tel. 0160 - 9460 2770
Ralf Menke	Tel. 0160 - 6929 960	Theo Titze	Tel. 06126 - 1488		

# Turnverein 1903 Heftrich e.V.

## Übungs- und Trainingsplan

Stand 01. 01. 2025

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

<b>Schießen</b>				Abteilungsleiter: Sven Heidmann Christian Scheurer
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 **	
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	
Sonntag	10:00 - 12:00 10:00 - 13:00 10:00 - 13:00 11:00 - 13:00	Schützenhaus Heftrich	Luftgewehr ab 12 Jahre Jungen + Mädchen mit dem Erziehungsberechtigten Luftgewehr / Luftpistole KK-Gewehr / KK-Pistole GK-Gewehr, -Pistole + -Revolver	

Vorderlader-Schießen, Flinten-Schießen, Jäger-Schießen und BDMP-Schießtraining ist nur an besonderen Terminen erlaubt !!!!!!!

\*\* = Voraussetzung - Zustimmung der Schützen !!

<b>Volleyball</b>				Abteilungsleiter: Christine Schulle
Freitag	17:00 - 19:30	Willi-Mohr-Halle Heftrich	Jungen + Mädchen ab 14 Jahre	Theo Titze

<b>Kegeln</b>				Abteilungsleiter:
---------------	--	--	--	-------------------

<b>Wandern</b>				Abteilungsleiter: Hubertus Rohr
----------------	--	--	--	---------------------------------

Wanderungen und Ausflüge lt. Veranstaltungsplan

Helga Schuster	Tel. 06126 - 43 01	Katja Meißner	Tel. 0151 - 4209 2878	Christine Schulle	Tel. 06126 - 1488
Birte Kaunitz	Tel. 0172 - 5858 377	Roland Steiner	Tel. 0175 - 2235 427	Christine Kobs	Tel. 06126 - 229 527
Kerstin Gruber	Tel. 0176 - 5090 2883	Thorsten Kaulen	Tel. 0170 - 453 7207	Christian Scheurer	Tel. 0150 - 3147 1088
Matthias Steyer	Tel. 0171 - 6428 400	Günter Atzbacher	Tel. 0163 - 510 8460	Sonja Vocke	Tel. 06126 - 7004 699
Helmut Neuroth	Tel. 0171 - 7837 240	Sven Heidmann	Tel. 0176 - 7899 7967	Theo Titze	Tel. 06126 - 1488