

# TV 1893 Seeheim e. V. Übungsplan

Sportart	Tag	Uhrzeit	Std.	Übungsleiter/in	Übungsstätte
<b>HANDBALL</b>					
Mini 5 - 8 Jahre	Di	16.30 – 18.00	1,50	Hilde Stüwe, Jan Sluka	Bürgerhalle Jugenheim
E-Jugend, männlich 8 - 10 Jahre	Di	17.00 – 18.30	1,50	Paul Kreibich, Soeren Lau	Halle 27
D-Jugend, männlich 10 - 12 Jahre	Di	18.30 – 20.00	1,50	Felix Solms, Linus Haußmann	Halle 27
Herren-Mannschaften	Di	20.00 – 22.00	2,00	Chris Gelitz, Moritz Ritt	Halle 27
C-Jugend, männlich, 12-14 Jahre	Do	19.00 – 20.30	1,50	Torsten Nolde, Severin van Waasen	Halle 27
Herren-Mannschaften	Do	20.30 – 22.00	1,50	Chris Gelitz, Moritz Ritt	Halle 27
<b>KARATE</b>					
Kindertraining und Schul-AG	Mo	17.30 - 19.00	1,50	Karl-Heinz Griebenow	Aula Schuldorf
Erwachsenen-Training	Mo	19.00 – 20.30	1,50	Karl-Heinz Griebenow	Aula Schuldorf
Wettkampftraining	Di	16.00 – 17.00	1	Denis Chnykin	Halle 42, MZR
Erwachsenen-Training	Mi	18.00 – 20.30	2,50	Karl-Heinz Griebenow	Aula Schuldorf
Wettkampftraining	Do	16.00 – 18.00	2	Denis Chnykin	Halle 42, MZR
Kindertraining und Schul-AG	Fr	17.00 – 18.00	1	Karl-Heinz Griebenow	Aula Schuldorf
Jugend ab 14 Jahre + Erwachsene	Fr	18.00 – 20.00	2	Karl-Heinz Griebenow	Aula Schuldorf
<b>GYMNASTIK - Gesundheitssport</b>					
Rücken fit nach Pilates Damen u. Herren	Mo	09.00 – 10.00	1	Dag. Blanz o. Helgard Drevenstedt	TVS Sportheim
Gymnastik für Senioren Damen u. Herren	Mo	10.00 – 11.00	1	Dagmar Blanz	TVS Sportheim
Progressive Muskelentspannung	Mo	18.30 – 20.00	1,5	Dagmar Blanz	TVS Sportheim
Damen und Herren Gymnastik	Mo	20.00 – 21.00	1	Christoph Späth	TVS Sportheim
Kundalini Yoga	Mo	20.15 – 21.45	1,50	Jutta Messow	TVS Sportheim
Damen und Herren Gymnastik	Di	09.30 – 10.30	1	Spezialkurse auf Anfrage	TVS Sportheim
Rücken fit nach Pilates Damen u. Herren	Di	18.15 – 19.15	1	Henriette Brüel	TVS Sportheim
LineDance	Di	19.30 – 21.00	1,50	Christa Henning	TVS Sportheim
„Beckenbodengymnastik mit präventiver Wirbelsäulengymnastik“ für Damen	Mi	09.30 – 10.30	1	Dagmar Blanz	TVS Sportheim Christian-Stock-Stadion
Damen u. Herren Workout von Kopf - Fuß	Mi	19.00 – 20.00	1	Marion Schüttler-Unterschütz	TVS Sportheim
Damen u. Herren Gymnastik - Fit ab 50	Do	09.00 – 10.00	1	Pia Krick	TVS Sportheim
Damen u. Herren Gymnastik Senioren	Do	10.00 – 11.00	1	Pia Krick	TVS Sportheim
Damen u. Herren Wirbelsäulengymnastik	Do	18.15 – 19.15	1	Dagmar Blanz	TVS Sportheim
Damen u. Herren Workout von Kopf - Fuß	Do	19.30 – 20.30	1	Marion Schüttler-Unterschütz	TVS Sportheim
Kundalini Yoga	Fr	10.00 – 11.30	1,50	Jutta Messow	TVS Sportheim
<b>NORDIC-WALKING - Fitness / Lauftermine</b>					
Erwachsene / 2 Gruppen	Di	09.00 – 10.15	1,25	Dagmar Blanz und Andrea Poth	Odenwaldstr. - Kiefernweg
Erwachsene / 2 Gruppen	Do	09.00 – 10.15	1,25	Andrea Poth und Dagmar Blanz	Wendehammer Egerländer Str..
Erwachsene	So	10.00 – 12.00	2	Rolf Hartmann / Henriette Brüel	Parkplatz Märchenteiche
<b>TURNEN</b>					
Eltern/Kind – Turnen bis 4 Jahre	Mo	16.00 – 17.30	1,5	Siegfried Krick	Halle Tannenbergschule
* Mädchen ab 6 Jahre Förderturnen	Mo	15.45 – 17.45	2	Beate Rechel / Christine Rockemer	Halle 27 Schuldorf
Kinderturnen für 5-8-jährige Jungen+Mädchen	Mo	17.30 – 19.00	1,5	Janet Breuler	Halle Tannenbergschule
Step Aerobic für Erwachsene und Jugendliche	Mo	18.30 – 20.00	1,50	Heike Ditter	Bürgerhalle Balkhausen
Mädchen 5 - 6 Jahre Turn /Spielgruppe	Di	16.00 – 17.00	1	Claudia Birkenhauer.	Halle Tannenbergschule
* Förderturnen Mädchen	Di	15.00 – 16.30	1,50	Svenja Rockemer	Halle 27 Schuldorf
Mädchen 9 - 14 Jahre Turn /Spielgruppe	Di	16.30 – 18.00	1,50	Christine Rockemer	Halle Tannenbergschule
* Förderturnen Mädchen	Mi	15.00 – 17.00	2	Christine Rockemer / Beate Rechel	Halle 42 inkl. MZR
All muscles	Mi	18.30 – 20.00	1,5	Heike Ditter	Halle 42, MZR
Mäd. u Jungen 3 - 4 Jahre Turn / Spielgruppe	Do	15.30 – 16.30	1	Claudia Birkenhauer	Bürgerhalle Jugenheim
Step Aerobic für Erwachsene und Jugendliche	Do	18.30 – 20.00	1,50	Heike Ditter	Bürgerhalle Balkhausen
Turn-/Trampolin AG Jungen+Mädchen ab 6 J.	Fr	15.30 – 17.30	2	Siegfried Krick	Halle 26 Schuldorf
Jugendliche Turner/Innen	Fr	20.00 – 21.30	1,50	Siegfried Krick	Halle 26 Schuldorf
Erwachsene Turnen	Fr	20.00 – 21.30	1,50	Pia Krick	Halle 26 Schuldorf
<b>* Anmeldung über Breitensport</b>					

## Abkürzungen:

CSS: Christian-Stock-Stadion

TBS: Turnhalle der Tannenbergschule im Weedring

TVS Sportheim: Sportheim des TV Seeheim im Christian-Stock-Stadion

Halle 42: „Sporthalle an der Düne“ am Schuldorf Bergstraße, MZR: Mehrzweckraum (Vereinsraum) in Halle 42

Halle 26: Schuldorf-Sporthalle 26 in der Sandstraße

Halle 27: Schuldorf-Sporthalle 27 in der Sandstraße

# TV 1893 Seeheim e. V. Übungsplan

Sportart	Tag	Uhrzeit	Std.	Übungsleiter/in	Übungsstätte
<b>ROPE SKIPPING</b>					
Fortgeschrittene + Leistungsgruppe	Mo	17.30 – 19.00	1,50	Jana Müller	Sporthalle an der Düne
Anfänger + Fortgeschrittene	Di	16.00 – 17.30	1,50	Jana Müller	Sporthalle an der Düne
Fortgeschrittene + Leistungsgruppe	Di	17.30 – 19.00	1,50	Jana Müller	Sporthalle an der Düne
Fortgeschrittene + Leistungsgruppe	Mi	19.00 – 20.30	1,50	Jana Müller	Halle 27
Anfänger + Fortgeschrittene	Fr	16.00 – 17.30	1,50	Wiebke Wagner	Sporthalle an der Düne
Fortgeschrittene + Leistungsgruppe	Fr	17.30 – 19.00	1,50	Wiebke Wagner	Sporthalle an der Düne
Offenes Training für alle nach Absprache	Sa	10.00 – 12.00	2	wechselnde TrainerInnen	Aula Schuldorf
<b>BADMINTON</b>					
Jugendliche und Erwachsene	Di	19.00 – 22.00	3	Robert Sakuth	Sporthalle an der Düne
Jugendliche und Erwachsene	Do	19.00 – 22.00	3	Robert Sakuth	Sporthalle an der Düne
<b>TISCHTENNIS</b>					
Jugend / Damen und Herren	Di	20.00 – 22.00	2	Eckart Giese / Holger Göttmann	Halle Tannenbergschule
Schüler / Jugend – nur spezielle Fördergruppe	Do	17.45 – 19.30	1,75	Paul Wagner	Halle Tannenbergschule
Damen und Herren	Do	19.45 – 22.15	2,50	Eckart Giese / Holger Göttmann	Halle Tannenbergschule
Schüler / Jugend – Anfänger, Fortgeschrittene	Fr	16.00 – 18.00	2	Eckart Giese	Halle Tannenbergschule
Spielbetrieb Schüler / Jugend / Damen / Herren	Sa	14.30 – 22.00	7,50	Sylvia Göttmann / Eckart Giese	Halle Tannenbergschule
<b>TANZSPORT</b>					
Tanzen für Minis (ab 3 Jahre)	Mo	16.00 – 17.00	1	Daniela Trieloff	Kita Windrad
Kinder (8-11 Jahre) Kindertanzen	Mo	17.15 – 18.15	1	Daniela Trieloff	TVS-Sportheim
Damen u. Herren Hobbykreis I	Mo	19.00 – 20.00	1	Daniela Trieloff	Halle Tannenbergschule
Damen u. Herren Hobbykreis II	Mo	20.00 – 21.00	1	Daniela Trieloff	Halle Tannenbergschule
Turniertänzer	Mo	21.00 – 22.00	1	Daniela Trieloff	Halle Tannenbergschule
Damen u. Herren Tango Argentino	Fr	21.00 – 24.00	3	Andreas Wallus	TVS-Sportheim
<b>VOLLEYBALL</b>					
Damen u. Herren Freizeit	Mi	19.00 – 22.00	3	Maria Varga/Martin Szelag	Sporthalle an der Düne
Damen u. Herren Freizeit	Fr	18.00 – 20.00	2	Johannes Messow	Halle Tannenbergschule
Damen u. Herren Freizeit	Fr	20.00 – 22.00	2	Wolfram Dörbecker	Sporthalle an der Düne
<b>SCHACH</b>					
Alle Altersgruppen	Do	20.00 – 23.00	3	Herbert Meisinger, Axel Kompenhans	Haus Hufnagel
<b>JEDERMANNSPORT</b>					
Damen / Herren Schwitz - Fit	Mi	20.30 – 22.00	1,50	Andreas Strasser	Chr. Stock-Stadion/ TBS
Jugend / Damen / Herren Sportabz. Train.	Do	18.00 – 20.00	2	Siegfried Mätzig, Thomas Dingeldein	Chr. Stock-Stadion / Aula
Herren Gymnastik / Volleyball	Fr	20.00 – 22.00	2	Werner Leitner	Halle Tannenbergschule
Eltern u. Kinder Familien-Badminton	So	10.00 – 12.00	2	Robert Sakuth	Halle Tannenbergschule
<b>LEICHTATHLETIK</b>					
Die roten Tiger – U8 5 - 7 Jahre	Mo	16.00 – 17.30	1,50	Birgit Rösicke / Sophia Koehler	CSS, Halle 26 (von Herbst- bis Ostern-Ferien)
Laufgruppe ab 10 Jahre - Mädchen u. Jungen	Mo	15.30 – 17.00	1,50	Patrick Rockemer / Timo Metzger	CSS
Die roten Tiger – U10 8 - 9 Jahre	Di	16.00 – 17.30	1,50	Birgit Rösicke / Hanna Mätzig	CSS/ Halle 27 (1/3)
Die roten Tiger – U10 8 - 9 Jahre	Mi	16.00 – 17.30	1,50	Michèle Rösicke / Paul Paletta / Timo Metzger	CSS, TBS (von Herbst- bis Ostern-Ferien)
Mädchen u. Jungen 10 - 16 Jahre	Mi	17.30 – 19.00	1,50	Michèle Rösicke / Paul Paletta	CSS, TBS (von Herbst- bis Ostern-Ferien)
TOP TEN der Fitness für Jedermann	Mi	18.00 – 19.00	1	Wolfgang Hoffmann	TVS – Sportheim
Laufgruppe nur Fortgeschrittene	Do	ab 18.30	1	Till Hoffmann	Treffpunkt TOR CSS
International Athletics Group Die roten Tiger U10 / U12, 8 -11 Jahre	Fr	15.30 – 17.00	1,50	Michèle Rösicke / Birgit Rösicke / Christine Rockemer	Christian-Stock-Stadion Halle 27 (1/3)
<b>LAUFTREFF</b>					
Für ALLE Jogging / Walking / Nordic Walking	Mo	08.00 – 09.00	1	Christel Winkelmann, Tel 81961	Breslauer Str., Kurve beim Rewe
Für ALLE Jogging / Walking / Nordic Walking	Mi	08.00 – 09.00	1	Christel Winkelmann	Breslauer Str., Kurve beim Rewe
Für ALLE Jogging / Walking / Nordic Walking	Fr	08.00 – 09.00	1	Christel Winkelmann	Breslauer Str., Kurve beim Rewe

**Abweichungen im Übungsplan sind möglich, die jeweils aktuelle Version finden Sie im Internet!!!**

**TV 1893 Seeheim e. V.**  
Geschäftsstelle  
Akazienweg 4, 64342 Seeheim-Jugenheim

<http://www.tv-seeheim.de>  
e-mail: [tv-seeheim@web.de](mailto:tv-seeheim@web.de)  
Tel. Nr.: 0700 - 88733434