



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!



Fit-Boxen

M. Grimm, Mittwoch 20:00 – 21:30 Uhr, TVH-Halle



Dart

Dienstag & Donnerstag, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr, Nebenraum Gaststätte (außer am letzten Donnerstag im Monat)



Tennis

Unsere umfangreichen Trainingsangebote unter tc-rw-hochstetten.de



Fitness

Regel- und Kursangebote Montag bis Samstag

| Regelangebote | Übungsleitung | Termin | Zeit | Ort |
|---------------------------|---------------------|------------|-------------------|-----------|
| Fit im Rücken | D. Dammert | Montag | 17.45 – 18.45 Uhr | TVH-Halle |
| Gymnastik für Sie und Ihn | R. Schön | Dienstag | 10-11 Uhr | TVH-Halle |
| Fit Forever | C. Keller/S. Müller | Dienstag | 19.00 – 20.00 Uhr | TVH-GYM |
| Pilates 2 | V. Renz | Dienstag | 20.00 - 21.00 Uhr | TVH-GYM |
| Frauengymnastik II | C. Herrmann | Mittwoch | 09.00 – 10.00 Uhr | TVH-GYM |
| Frauengymnastik III | G. Windisch | Mittwoch | 18.30 – 19.30 Uhr | TVH-Halle |
| Funktionsgymnastik | H. Burgstahler | Mittwoch | 19.00 – 20.00 Uhr | TVH-GYM |
| Fitness am Vormittag | D. Dammert | Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr | TVH-Halle |
| Pilates 1 | V. Renz | Donnerstag | 09.00 – 10.00 Uhr | TVH-GYM |
| Männerturnen | W. Becker | Donnerstag | 19.15 – 20.15 Uhr | TVH-Halle |
| Bauch-Beine-Po | A. Friedmann | Freitag | 09.30 – 10.30 Uhr | TVH-GYM |
| Fit für Sie und Ihn | Franz-Josef | Freitag | 17.40 – 19.10 Uhr | TVH-Halle |
| Drums Alive | D. Dammert | Dienstag | 18,00 – 19 Uhr | TVH Halle |

| Kursangebote | Übungsleitung | Termin | Zeit | Ort | Kennung |
|--|----------------|------------|-------------------|-----------|---------------|
| YOGA-Kurs 1 | D. Perizonius | Dienstag | 09:00 – 10:00 Uhr | TVH-GYM | YOGA-Die-2026 |
| YOGA-Kurs 2 | D. Perizonius | Mittwoch | 10:15 - 11:15 Uhr | TVH-GYM | YOGA-Mi-2026 |
| Rückenfit-Bewegen 1 | G. Windisch | Montag | 16:15 - 17:45 Uhr | TVH-Halle | RFIT-2026-Mo |
| Rückenfit-Bewegen 2 | G. Windisch | Dienstag | 19:00 - 20:30 Uhr | TVH-Halle | RFIT-2026-Di |
| Latin_DanceZumba_Style | R. Burgstahler | Donnerstag | 10:15 - 11:15 Uhr | TVH-GYM | Zba-2026 |
| be_in_Balance | S. Schindler | Montag | 19:00 – 20:00 Uhr | TVH-Halle | Balance-2026 |
| TRX Schlingentraining | S. Schindler | Montag | 20:00 – 20.30 Uhr | TVH-Halle | TRXSCH-2026 |
| Fit mit Denis (ab 16 J.) NEU (ab 16.4.26)! | D. Esapovic | Donnerstag | 16:30 -17:30 Uhr | TVH-GYM | FITmD-2026 |



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!

| Kursangebote | Übungsleitung | Termin | Zeit | Ort | Kennung |
|---------------|---------------|---------|-------------------|-----------|--------------|
| Yoga am Abend | F. Klein | Freitag | 19:15 – 20:30 Uhr | TVH Halle | Yoga-Abend26 |



Turnen

| Gruppe | Trainingszeiten | Halle | Übungsleitung |
|---|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Turnnädchen Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre) | Mo, 15:00 - 16:00 Uhr | TVH-Halle | S. Pulter |
| Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) | Fr, 09:30 - 10:30 Uhr | TVH-Halle | A. Veneziani |
| Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) | Mi, 17:00 - 18:00 Uhr | TVH-Halle | S. Häfner |
| Turnnädchen Kindergarten-Turnen (3-5 Jahre) | Di, 15:45 - 16:45 Uhr | TVH-Halle | G. Winterer |
| Turntiger (5-7 Jahre) | FR, 16:00 - 17:00 Uhr | TVH-Halle | E. Dedic, A. Fricke, A.Tröster |
| Sportbären Kinder im Grundschulalter (7-12 Jahre) | Di, 17:00 - 18:00 Uhr | TVH-Halle | A. Fricke, C. Klumpp |
| Gerätturnen für Grundschüler | Di, 15.30 - 17:00 Uhr | Sporthalle GS Hochstetten | J. Adam, S. Rüth |
| Gerätturnen ab 5.Klasse | Di, 17:15 - 18:45 Uhr | Sporthalle GS Hochstetten | J. Adam, S. Rüth |
| Rhythmische Sportgymnastik (Mädchen 6-14 Jahre) | Do, 17:00 - 19:00 Uhr | TVH-Halle | M. Dukart/A. Dukart |
| Ballett (Kinder 5-10 Jahre) | Mo, 16:00 - 17:00 Uhr | TVH-GYM | H. Mato |
| Tanzkids (Kinder 7-12 Jahre) - Mini Jazz Movers | Mo, 14:45 - 15:45 Uhr | TVH-GYM | A. Kotta |
| Urban Jazz Moves - Tanze den Beat der Stadt! (Teens/Erw. ab 14 Jahre) | Mi, 20:00 – 21:00 Uhr | TVH-GYM | A. Kotta |

Inliner-Kids-Club Sonntag 13:00 bis 14:30 Uhr TVH-Halle (2-wöchentlich), Termine auf Anfrage.



Handball HSG LiHoLi

| Mannschaft | Zeit | Halle |
|------------|--|--|
| Minis | Fr, 17:30 – 18:00 Uhr | Halle GS Hochstetten |
| E-Jugend | Di, 17:00 – 18:30 Uhr Fr, 17:00 – 18:30 Uhr | Halle 2 Linkenheim Halle 2 Linkenheim |



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!

| Mannschaft | Zeit | Halle |
|------------|--|--|
| D-Jugend | Di, 18:30 – 20:00 Uhr Fr, 18:30 – 20:00 Uhr | Halle 2 Linkenheim Halle GS Hochstetten |
| C-Jugend | Di, 18:30 – 20:00 Uhr Fr, 18:30 – 20:00 Uhr | Halle 2 Linkenheim |
| B-Jugend | Di, 18:00 – 19:30 Uhr Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Halle 1 Linkenheim Halle 2 Linkenheim |
| A-Jugend | Di, 18:30 – 20:00 Uhr Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Halle 1 Linkenheim Halle 2 Linkenheim |
| Herren | Di, 20:00 - 22:00 Uhr Fr, 20:00 - 22:00 Uhr | Halle 1 Linkenheim |



Jiu Jitsu (Anfänger)

| Alter | Zeit | Halle | Leitung |
|---|-----------------------|---------|------------------|
| Jugend (ab 14 J.) u. Erw. (Anfänger) | Mo, 19:00 – 20:30 Uhr | TVH Gym | Achim Wiemer |
| Minis (4-6 Jahre) | Mi, 16:30 – 17:30 Uhr | TVH Gym | Falko Henkel |
| Kinder ab 7 Jahre | Mi, 17:45 – 18:45 Uhr | TVH Gym | Marianne Freytag |
| Kinder (fortgeschr.) | Mo, 18:00 – 19:00 Uhr | TVH Gym | Achim Wiemer |

Ebenfalls umfangreiches Fortgeschrittenentraining auf Anfrage.



Volleyball

| Team | Trainingszeiten | Halle |
|---|--|--|
| Jugend weiblich/männlich bis 14 Jahre Anfänger | Mo, 17:00 - 18:30 Uhr | Sporthalle Hochstetten |
| Jugend weiblich/männlich bis 14 Jahre Anfänger. | Fr, 16:00 - 17:30 Uhr | Sporthalle Liedolsheim |
| Jugend weiblich/männlich ab 16 Jahre | Mo, 18:30 - 20:30 Uhr | Sporthalle Hochstetten |
| Jugend weiblich/männlich bis 14 Jahre Fortgeschrittene | Mo, 17:00 – 18:30 Uhr Fr, 17:00 - 19:00 Uhr | Sporthalle Hochstetten Sporthalle Liedolsheim |
| Damen Landesliga | Di, 19:00 - 21:00 Uhr | Sporthalle Liedolsheim |
| Damen Landesliga | Do, 19:00 - 21:00 Uhr | Sporthalle Hochstetten |
| Herren | Mo, 19:00 - 21:00 Uhr | Sporthalle Hochstetten |
| Herren | Do, 20:00 – 22:00 Uhr | Sporthalle Liedolsheim |