



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!



Fit-Boxen

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

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_Dance_Fitness	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 – 20.45 Uhr	TVH-Halle	TRXSCH-2026
Fit mit Denis (ab 16 J.)	D. Esapovic	Donnerstag	16:30 -17:30 Uhr	TVH-GYM	FITmD-2026
Yoga am Abend	F. Klein	Freitag	19:15 – 20:30 Uhr	Gym-Halle	Yoga-Abend26



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!



Turnen

Gruppe	Trainingszeiten	Halle	Übungsleitung
Turnnähfchen Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre)	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	TVH-Halle	nzn
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
Turnnähfchen Kindergarten-Turnen (3-5 Jahre)	Di, 15:45 - 16:45 Uhr	TVH-Halle	nzn
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

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
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	Halle 1 Linkenheim



Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!

Mannschaft	Zeit	Halle
	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	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