



## 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 letzter Donnerstag im Monat)



### Tennis

Unsere umfangreichen Trainingsangebote unter [tc-rw-hochstetten.de](http://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	09.00 – 10.00 Uhr (Okt-Apr 10-11 Uhr)	TVH-Halle
Fit Forever	M. Lang	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	Dammert/Klein	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Nordic Walking	D. Dammert	Samstag	9.00 – 10.00 Uhr	Hochstetten am Wald

Kursangebote	Übungsleitung	Termin	Zeit	Ort	Kennung
YOGA-Kurs 1	D. Perizonius	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	TVH-GYM	YOGA-Die-2024
YOGA-Kurs 2	D. Perizonius	Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	TVH-GYM	YOGA-Mi-2024
Rückenfit-Bewegen 1	G. Windisch	Montag	16:15 - 17:45 Uhr	TVH-Halle	RFIT-2024-Mo
Rückenfit-Bewegen 2	G. Windisch	Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr	TVH-Halle	RFIT-2024-Di
Zumba Style	R. Burgstahler	Donnerstag	10:15 - 11:15 Uhr	TVH-GYM	Zba-2024
Yoga am Abend	F-J. Klein	Freitag	19.40 - 20.40 Uhr	TVH-Halle	Yoga-Fr-2024



## Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!

Kursangebote	Übungsleitung	Termin	Zeit	Ort	Kennung
Drums Alive	D. Dammert	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	TVH-Halle	Drums-2024



### Turnen

Gruppe	Trainingszeiten	Halle	Übungsleitung
Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Fr, 09:30 - 10:30 Uhr	TVH-Halle	S. Häfner
Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Mi, 17:00 - 18:00 Uhr	TVH-Halle	S. Häfner
Turnnäckchen Kindergarten-Turnen (3-5 Jahre)	Di, 15:45 - 16:45 Uhr	TVH-Halle	S. Wagner/M. Berg
Turntiger Kindergarten-Turnen (5-7 Jahre)	FR, 16:00 - 17:00 Uhr	TVH-Halle	E. Dedic, A. Fricke, A.Tröster
Sportbären Kinder im Grundschulalter (7-11 Jahre)	Di, 17:00 - 18:00 Uhr	TVH-Halle	A. Fricke/O. Demille
Gerätturnen für Grundschüler	Di, 15.30 - 17:15 Uhr	Sporthalle GS Hochstetten	C. Küttner
Gerätturnen ab 5.Klasse	Di, 17:30 - 19:30 Uhr	Sporthalle GS Hochstetten	C. Küttner
Gerätturnen Leistungsgruppe	Do, 15:30 - 18:00 Uhr	Sporthalle GS Hochstetten	C. Küttner
Rhythmische Sportgymnastik (Mädchen 6-14 Jahre)	Do, 17:00 - 19:00 Uhr (optional Mo, 16:30 – 17:30 Uhr)	TVH-Halle	M. Dukart/A. Dukart
Ballett (Kinder 5-10 Jahre)	Mo, 15:00 - 16:00 Uhr	TVH-GYM	H. Mato

Inliner-Kids-Club Sonntag 13:00 bis 14:30 Uhr TVH-Halle (2-wöchentlich)



### Handball HSG LiHoLi

Mannschaft	Zeit	Halle
Minis	Fr, 17:30 – 18:30 Uhr	Halle GS Hochstetten
E-Jugend	Di, 17:00 – 18:30 Uhr Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Halle 2 Linkenheim
D-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim Halle GS Hochstetten



## Alle Sportangebote im Überblick

Schnupperer sind herzlich willkommen, 2x Schnuppern kostenlos möglich!

Mannschaft	Zeit	Halle
C-Jugend	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim
B-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 1 Linkenheim Halle 2 Linkenheim
A-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr Fr, 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 Jahren) und Erwachsene	Mo, 19:00 – 20:30 Uhr	TVH Gym	Achim Wiemer
Minis (4-6 Jahre)	Mi, 16:30 – 17:30 Uhr	TVH Gym	Ines Bartnick
Kinder ab 7 Jahre	Mi, 17:45 – 18:45 Uhr	TVH Gym	Ines Bartnick

Ebenfalls umfangreiches Fortgeschrittenentraining auf Anfrage.



### Volleyball

Team	Trainingszeiten	Halle
Jugend weiblich/männlich von 9 - 11 Jahre	Mo, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend weiblich/männlich von 9 - 11 Jahre	Fr, 16:00 - 17:30 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Jugend weiblich/männlich von 12 - 14 J.	Fr, 16:00 - 17:30 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Jugend weiblich/männlich ab 14 Jahre	Mo, 18:00 - 19:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend weiblich/männlich ab 14 Jahre	Fr, 17:30 - 19:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen U20	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Damen Landesliga	Di, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen Landesliga	Do, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Freizeit Mixed	Mo, 19:30 - 21:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten