

TVD Sportstätten-Belegungsplan 10/2026

Stand: 16.09.2026

	Montag			Dienstag				Mittwoch			Donnerstag					Freitag				Samstag		
	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Outdoor	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Schulturnhalle	Kurpfalzhalle	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Outdoor	große Halle	grüner Raum	blauer Raum
08:30	Frühgymnastik			Nordic Walking Karin P.	Aktiv auch mit Osteoporose Xanti, 08:30-9:15			Kraftaufbau mit kl. Handgeräten Rosi, 08:30-9:15			funktionelle Gymn Steffi					Gymn. mit Pilates- elementen Sofia, 08:30-09:15						
09:00	Sofia 08:30-09:30			8:30-09:30 (Outdoor)			Wirbelsäule 65+					08:30-09:15						Indoor Cycling Pit				
-																						
10:00	Aktiv gegen Osteoporose Rosi, 09:30-10:15	Seniorengym. um den Stuhl Karin P.				Koordinative Kräftigung Xanthi, 9:30--10:15	Reha Aktiv Krebsnachsorge Rosi, 9:30-10:15	Karin P. 9:30 - 10:30	WS-Gymn - Stuhl Rosi, 09:30-10:15			Rücken fit Steffi 09:30-10:30		Rücken- und Faszientraining Sofia,9:30-10:15			Stuhl-Yoga Sofia 9:30-10:15	9:00-10:00			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Tobias + Florian 09:30-10:30	
10:00		09:30-10:30																				
-																						
11:00	Trittsicher&mobilität Rosi					Trittsicher durchs Leben plus Rosi, 10:30 -11:15			Aktiv+beweglich Xanthi 10:30-11:15			Bewegtes Sitzen Steffi 10:30-11:15					Sitzgymnastik Sofia 10:30-11:15					
11:00	10:30-11:15																					
-																						
12:00	Rücken- und Faszientraining Rosi 11:30-12:15					Reha-Gymnastik Sturzprävention Rosi,11:30-12:15			Ausdauer+Kraft m. kl. Handgeräten Xanthi , 11:30-12:15			Fit & in Balance Steffi 11:30-12:15					Rehasport mit kl. Handger. Sofia, 11:30-12:15					
12:00 - 14:30																						
14:30 - 15:00								HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Martina+Roland 14:30-15:30												Schach		
15:00																				Besprechungs- Hartwig 14:00-17:00 (1., 3. und 5. Sa im Monat)		
-																						
16:00					HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 15:30-16:30			HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Lena 15:30-16:30											
16:00					Mareen 15:30-16:30									Kinderturnen 6-10 Jahre Karin B 16:00-17:30		Leichtathletik Fokus Klaus + Team 16:00 - 17:00						
-																						
17:00					Badminton Kids 6-9 Jahre Renate 16:30 - 18:00			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 16:30-17:30		Wirbelsäule Karin B. 16:30-17:30							ErlebniSTanz Dagmar (ungerade Wo.)					
17:00	Leichtathletik U8 Julia + Team 17:00 - 17:45	Kindertanz 1 5-10 Jahre Tanja	Kids Jumping Paola								Leichtathletik U8 Julia + Team 17:00 - 17:45	Lungensport 1 Xanthi	Pilates Sofia 17:00-18:00	Schulturnhalle	Handball w Jugend F 7-8 Jahre	HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Halil (Turnen) 17:00-18:00	16:30-18:00 (ungerade Wo.)					
18:00	Leichtathletik U10 Marion + Team 17:45 - 18:30	17:00-18:00	17:15-18:15								Leichtathletik U10 Marion + Team 17:45 - 18:30	Lungensport 1 Xanthi	Pilates Sofia 17:00-18:00	Kinderturnen 8-14 Jahre Jens 17:45 - 19:15	Handball w Jugend C 13-14 Jahre 18:00 - 19:00	Leichtathletik U12 Andrea + Team 18:00 - 19:00	Kraft + Mobilität f. Rücken+Gelenke Sofia, 18:00-18:45	Jumping Paola 18:00-19:00	Functional Fitness Challenge Laura (Outdoor) 18:00-19:00			
18:00	Step Aerobic Paola			Leichtathletik Lauf-Treff Outdoor Julia S. ab U12 + Erw. 18:30 - 20:00	Ki+Jug.+Erw Ralf + Team						Leichtathletik U12 Andrea + Team 18:30 - 19:15	Lungensport 2 Xanthi	Kraft- und Ausdauertraining Sofia 18:00-19:00	Schulturnhalle	Handball w Jugend C 13-14 Jahre 18:00 - 19:00	Leichtathletik U12 Andrea + Team 18:00 - 19:00						
19:00	18:30-19:30	Indoor Cycling Pit																				
-		19:00-20:00																				
20:00																						
20:00																						
20:00																						
-																						
21:00		Indoor Cycling Melanie 20:15-21:15																				
21:00																						
-																						
22:00																						

allgemeine Übungsstunde

GymWelt-Kurse

Reha-Sport

Schulturnhalle

Heidelberger Ballschule (HDBS)

Outdoor