

Das TSG Sportprogramm

2. Trimester 2026

Unser Sportangebot
ab April 2026



Unsere Sportangebote richten sich an:

- Alle die fit bleiben wollen
- Kinder ab 1 Jahr
- Vorschulkinder
- Schulkinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Rentner



Gemeinsam in Bewegung – von klein bis groß.

Gesamtes Sportangebot der TSG Friolzheim e. V.

Start ab 13. April 2026

Montag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Lilo Albrecht	Parkplatz nach Kreisel
15:10 - 16:10	Eltern-Kind-Turnen	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:15 - 17:00	Rücken-Fitness 1, Kurs 5 (Start: 20.04.2026)	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
17:05 - 17:50	Rücken-Fitness 2, Kurs 5 (Start: 20.04.2026)	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	10 - 80 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz	4 - 7 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1	ab 1. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:30	Streetdance 2	ab 4. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:45 - 19:45	Beachvolleyball	Erwachsene	Carina Fronmaier	Beachvolleyballfeld
20:15 - 21:15	ZUMBA®, Kurs 7	Erwachsene (ab 16 Jahre)	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle

Dienstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Vorschulturnen 1	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:00 - 17:00	Vorschulturnen 2	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
17:00 - 18:00	Vorschulturnen 3	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
18:30 - 20:00	Männersport	Erwachsene	Frank Strache	Sporthalle
20:00 - 21:00	Calisthenics	Erwachsene	Marcel Bietau	Calisthenics-Park
20:00 - 21:00	Allround Fit Mix für Frauen	Erwachsene	Marion Poth, Andrea Eberwein	Sporthalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 1	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:15 - 16:15	Leichtathletik / Sportabzeichen	ab 6 Jahre	M. Poth, K. Göhrum	Sportplatz draußen
16:15 - 17:15	Leichtathletik / Sportabzeichen	ab 10 Jahre / Jugendliche	M. Poth, K. Göhrum	Sportplatz draußen
17:30 - 18:30	Yoga, Kurs 1 (Start: 10.06.2026)	Erwachsene	Julia Walger	Nebenraum
19:00 - 20:00	Fit & Aktiv 50 Plus	ab 50 Jahre	Ursula Maier	Sporthalle
20:00 - 21:00	TOPFIT – Top in Form, Kurs 2	Erwachsene	Holger Lux, Chris Burger	Sporthalle

Donnerstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Lilo Albrecht	Parkplatz nach Kreisel
10:15 - 11:15	Fit & Gesund, Kurs 3	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
14:45 - 15:30	Kinderturnen 1 (Bitte anmelden!)	1. Klasse	Nicole Brenner, Anja Eichler, Claudia Lux, Carina Fronmaier, Anne-	Sporthalle
15:30 - 16:15	Kinderturnen 2	2. Klasse	dia Lux, Carina Fronmaier, Anne-	Sporthalle
16:15 - 17:15	Kinderturnen 3	3. + 4. Klasse	Kathrin Klosovicz, Katja Salzbrunn	Sporthalle
18:30 - 20:00	Qigong, Kurs 4	Erwachsene	Dr. med. Susanne von Wedel	Nebenraum

Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:30 - 09:30	Step, Kurs 12	Erwachsene	Nicole Brenner, Daniela Winterstein	Nebenraum
14:50 - 15:50	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 2	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
18:00 - 18:45	Rope-Skipping (Seilspringen)	ab 8 Jahre	Rope Skipping Team	Sporthalle
19:00 - 20:30	TSG „Friday Allstars“	25 - 45 Jahre	Felix Bischoff, Heiko Hiltcher	Sporthalle

Termin nach Absprache (Freitag, Samstag, Sonntag):

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Organisator	Ort
Nach Absprache	Radfahrgruppe (Fahrräder mit & ohne Untersützung)	Erwachsene	Edmund Schaut, Siegfried Speier	TP Feuerwehr

Trimesterende für alle Sportangebote und Kurse: 25.07.2026

Kursangebote der TSG Friolzheim e. V.

Start ab 13. April 2026

Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene - Kurs Nr. 1		Start: ab 10. Juni 2026	
<p>Yoga ist ein Zusammenspiel zwischen Körper, Atem und Geist und vereint diese zur Ganzheit mit dem Großen Ganzen. Durch eine Vielzahl an Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation wird das ganzheitliche Wohlbefinden gefördert. Mit regelmäßiger Praxis kann Yoga dabei helfen, Flexibilität zu verbessern, die Konzentration zu schärfen und ein Gefühl innerer Ruhe zu kultivieren.</p>			
Kurszeit:	Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr (8 x 60 Minuten)	Ort:	Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Julia Walger	Kosten:	28 € TSG-Mitglieder, 40 € Nichtmitglieder

TOPFIT – Top in Form - Kurs Nr. 2		Start: ab 15. April 2026	
<p>Der Kurs richtet sich an alle jungen und jung gebliebenen Sportler- und Sportlerinnen, die Spaß daran haben, in der Gruppe etwas für ihre Fitness zu tun. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm folgt z.B. ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Übungen zur Stärkung der Arm-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur; ein vielseitiges Konditions- und Ausdauertraining sowie diverse Ball- und Teamspiele. Zusätzlich bietet der Kurs die Möglichkeit, einzelne Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen zu trainieren und abzulegen. Damit eignet sich TOPFIT nicht nur zur allgemeinen Fitnesssteigerung, sondern auch gezielt zur Vorbereitung auf das Sportabzeichen – ganz ohne Leistungsdruck, angepasst an das individuelle Fitnessniveau.</p>			
Kurszeit:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr (12 x 60 Minuten)	Ort:	Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Holger Lux (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit) Chris Burger (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)	Kosten:	42 € TSG-Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

Fit & Gesund - Kurs Nr. 3		Start: ab 16. April 2026	
<p>Dich erwartet nach moderatem Aufwärmprogramm ein präventives Training zur Erhaltung und Verbesserung einer altersgemäßen, gesundheitsorientierten Fitness. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination erlangen wir durch Übungen mit und ohne Handgerät. Bei dem Kurs sind Frauen und Männer willkommen.</p>			
Kurszeit:	Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr (10 x 60 Minuten)	Ort:	Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin:	Ursula Maier	Kosten:	30 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Qigong - Kurs Nr. 4		Start: ab 16. April 2026	
<p>Qi kann mit LEBENSENERGIE übersetzt werden und Gong bedeutet ÜBEN. Mit Qigong, einem Übungsweg aus der traditionellen chinesischen Medizin können wir unsere körperliche und geistige BEWEGLICHKEIT verbessern, Krankheiten vorbeugen und GESUNDHEIT fördern. Es führt zu mehr AUSGEGLICHENHEIT und innerer Ruhe. Die leicht erlernbaren Übungen sind für jedes Alter, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und sind einfach in den Alltag integrierbar. Als Ärztin für traditionelle chinesische Medizin mit langjähriger Qigong-Praxis freue ich mich diese heilsame Methode weiterzugeben.</p>			
Kurszeit:	Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (9 x 90 Minuten)	Ort:	Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin:	Dr. med. Susanne von Wedel (Qi-Gong Lehrerin)	Kosten:	40 € TSG-Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Rücken – Fitness - Kurs Nr. 5		Start: ab 20. April 2026	
<p>Im Rückentraining lernen die Teilnehmer ihre Rücken- und Bauchmuskulatur, Arm- und Beinmuskulatur rückengerecht zu stärken und zu dehnen, um den Rücken für die Belastungen des Alltags fit zu machen. Verschiedene Muskelpartien werden durch Übungen mit und ohne Handgerät intensiv gekräftigt und gedehnt.</p>			
Kurszeit:	Montag, Gruppe 1: 16:15 – 17:00 Uhr (10 x 45 Minuten) Montag, Gruppe 2: 17:05 – 17:50 Uhr (10 x 45 Minuten)	Ort:	Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin:	Marion Poth (Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“) Birgit-Ute Bischoff (Übungsleiterin C)	Kosten:	30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Kursangebote der TSG Friolzheim e. V.

Start ab 13. April 2026

ZUMBA® - Kurs Nr. 7		Start: ab 13. April 2026	
Zumba® ist ein Ausdauertraining bei dem Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert wird. Durch die vielfältigen Bewegungen wird auch die Koordination geschult und bestimmte Muskelgruppen gezielt gekräftigt. Bewegung, Kondition und ganz viel Spaß an der Musik und an kreativen Bewegungen stehen im Vordergrund.			
Kurszeit:	Montag: 20:15 – 21:15 Uhr (10 x 60 Minuten)	Ort:	Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin:	Andrea Langer (Official Zumba® Instructor) Claudia Lux (Official Zumba® Instructor)	Kosten:	35 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

STEP - Kurs Nr. 12		Start: ab 17. April 2026	
Nach einer Aufwärmphase bei der wir unseren Puls auf Touren bringen, starten wir mit einer leichten Abfolge von Schritten auf dem Stepper um unsere Ausdauer und Kondition zu steigern und unser Herz-Kreislauf-System zu stärken. Abgerundet wird das Training mit einem abwechslungsreichen Workout Mix und anschließender kurzer Entspannungsphase. Mitzubringen sind ein Handtuch, eine Matte und gute Laune.			
Kurszeit:	Freitag, 08:30 – 09:30 Uhr (10 x 60 Minuten)	Ort:	Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Nicole Brenner und Daniela Winterstein	Kosten:	30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Restplätze beim Zumba

Tanzen, Auspowern und gemeinsam fit werden – unser Zumba-Kurs am Montagabend ist der perfekte Mix aus Workout und guter Stimmung. Zu mitreißenden, vorwiegend lateinamerikanischen Rhythmen und fetziger Musik werden Choreographien getanzt, die Spaß machen und gleichzeitig Kondition, Koordination und Ausdauer trainieren.

Zumba verbindet Tanz und Fitness auf eine Art, die sich eher wie eine Party als wie klassisches Training anfühlt – ideal für alle, die Bewegung mit großartiger Musik lieben.

Es sind noch ein paar Restplätze frei, also sichert Euch schnell Euren Platz und tanzt mit! Anmeldung bitte vorab per E-Mail oder Telefon bei unseren Übungsleiterinnen Claudia und Andrea. Mitbringen müsst Ihr nur Hallenschuhe, Sportkleidung sowie Motivation und gute Laune.

Wann: Montags, 20:15–21:15 Uhr

Wer: Erwachsene (ab 16 Jahre)

Wo: Sporthalle Friolzheim



Der aktuelle TSG-Prospekt als Download

Unser aktuelles Sportprogramm gibt's nicht nur gedruckt, sondern auch online: Einfach den QR-Code scannen und bequem digital durchblättern – immer griffbereit auf deinem Smartphone oder Tablet!

www.tsg-friolzheim.de/sportangebot oder QR-Code scannen



Kontakt zur TSG Friolzheim e.V.

Wir freuen uns über Deine Kontaktaufnahme

Anmeldung direkt bei den Übungs- oder Kursleiter oder bei verwaltung@tsg-friolzheim.de

Übungs- /Kursleiter	Sportangebote (Kursnummer)	E-Mail-Adresse	Telefon
Chris Burger	TOPFIT (2)	chris.burger@tsg-friolzheim.de	
Holger Lux	TOPFIT (2)	holger.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Ursula Maier	Fit & Gesund (3), Fit & Aktiv 50 Plus	ursula.maier@tsg-friolzheim.de	07044-41264
Dr. med. Susanne v. Wedel	Qigong (4)	susanne-v-wedel@tsg-friolzheim.de	0171-2054264
Marion Poth	Rücken (5), Frauensport, Leichtathletik	marion.poth@tsg-friolzheim.de	07044-41916
Andrea Langer	Kindertanz, Streetdance, Zumba® (7)	andrea.langer@tsg-friolzheim.de	07044-2332975
Claudia Lux	Kinderturnen, Kindertanz, Streetdance, Zumba® (7)	claudia.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Birgit Bischoff	Eltern-Kind-Turnen, Vorschulturnen	birgit-ute.bischoff@tsg-friolzheim.de	0176-22562029
Gerald Gall	Tischtennis	gerald.gall@tsg-friolzheim.de	07044-43132
Rope-Skipping Team	Rope-Skipping (Seilspringen)	rope-skipping@tsg-friolzheim.de	
Lilo Albrecht	Nordic Walking	lilo.albrecht@tsg-friolzheim.de	07044-901661
Felix Bischoff	TSG „Friday Allstars“	felix.bischoff@tsg-friolzheim.de	0151-42407961
Edmund Schaut	Radfahrgruppe	radfahren@tsg-friolzheim.de	07044-41018
Siegfried Speier	Radfahrgruppe	radfahren@tsg-friolzheim.de	07044-42872
Frank Strache	Männersport	frank.strache@tsg-friolzheim.de	07044-44038
Julia Walger	Yoga (1)	julia.walger@tsg-friolzheim.de	
Marcel Bietau	Calisthenics	marcel.bietau@tsg-friolzheim.de	0162-2574343
Nicole Brenner	Step (12), Kinderturnen	nicole.brenner@tsg-friolzheim.de	
Daniela Winterstein	Step (12)	daniela.winterstein@tsg-friolzheim.de	
Carina Fronmaier	Beachvolleyball, Kinderturnen	carina.fronmaier@tsg-friolzheim.de	0152-29575434
Katrin Göhrum	Leichtathletik	katrin.goehrum@outlook.de	0176-43336110

Vorstand und Verwaltung		E-Mail-Adresse	Telefon
Uli Böhm	1. Vorsitzender	1.vorsitzender@tsg-friolzheim.de	-
Dr. Jörg-Michael Birkhold	2. Vorsitzender	2.vorsitzender@tsg-friolzheim.de	
Andreas Biebl	Kassierer	kassierer@tsg-friolzheim.de	07044-9039519
Hermann Weindl	Kurs- und Mitgliederverwaltung	verwaltung@tsg-friolzheim.de	07044-9072756

Kontakt zu uns:

Hermann Weindl

Tel: 07044-9072756

E-Mail: verwaltung@tsg-friolzheim.de

„Bei allen Fragen rund um die Mitgliederverwaltung oder unseren Sportangeboten berate ich Dich gerne.“



Teilnahmevoraussetzungen und Mitgliedsbeiträge für den Sport der TSG Friolzheim e.V.

- Für die Teilnahme an allen Kursangeboten ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.
- Für die Teilnahme an allen Sportangeboten bitte eine E-Mail an die jeweiligen Übungsleiter.
- Bei Kurseinheitsausfall erfolgt keine Rückerstattung anteiliger Kursgebühren durch die TSG.

Mitgliedsbeiträge (Stand: 1.1.2026):

Unsere neue Beitragsordnung ab 2026: moderate Anpassung, weniger Beitragssätze – und junge Erwachsene bis 24 zahlen weiter den Jugendtarif!

- 45,00 € Einzelmitglied ab 25 Jahre
- 30,00 € Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 24 Jahre
- 75,00 € Ehepaare und gleichgestellte Partnerschaften
- 70,00 € Alleinerziehende (Vater oder Mutter mit allen eigenen Kindern bis einschließlich 24 Jahre)
- 90,00 € Familien (Eltern mit allen eigenen Kindern bis einschließlich 17 Jahre)

Aktuelles und Termine

Was als nächstes ansteht

Leichtathletik & Sportabzeichen

Bewegung, Abwechslung und gemeinsam etwas erreichen: Beim Leichtathletik- und Sportabzeichen-Training der TSG Friolzheim stehen Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche im Mittelpunkt. Auf dem Sportgelände in Friolzheim trainieren wir gezielt die Disziplinen, die für das Deutsche Sportabzeichen relevant sind – darunter Weitsprung, Werfen und Stoßen, Sprint sowie ein ausgewogenes Ausdauertraining.

Im Vordergrund stehen dabei nicht nur Leistung und Technik, sondern vor allem der Spaß an der Bewegung. Das Training in der Gruppe, begleitet von fachkundiger Anleitung, motiviert, stärkt das Selbstvertrauen und fördert die persönliche Entwicklung. Egal ob mit sportlichen Vorerfahrungen oder einfach aus Neugier: Mitmachen lohnt sich.

Wann: Für Kinder ab 6 Jahren: Mittwochs, 15:15–16:15 Uhr, ab 15. April

Wann: Für Jugendliche ab 10 Jahre: Mittwochs, 16:15–17:15 Uhr, ab 15. April

Wo: Sportplatz Friolzheim, Treffpunkt Weitsprunggrube

Marion Poth und Katrin Göhrum freuen sich auf viele motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Leichtathletik-Sportfest: 13. Juni 2026

Sport, Bewegung und gemeinsame Erfolgserlebnisse: Die TSG Friolzheim lädt schon heute herzlich zum Leichtathletik-Sportfest 2026 ein. Am Samstag, den 13. Juni 2026, verwandelt sich der Sportplatz Friolzheim ab 10 Uhr in eine lebendige Wettkampfstätte für Kinder und Jugendliche.

Geplant ist ein Dreikampf mit den Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf – konkret Sprint, Weitsprung und Weitwurf. Mitmachen können Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß an der Bewegung, das Ausprobieren der Leichtathletik-Disziplinen und das gemeinsame Sporterlebnis – unabhängig vom Leistungsstand.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Voranmeldung ist erforderlich; alle weiteren Details zur Veranstaltung sowie die Anmeldung findest du unter: www.tsg-friolzheim.de/sportfest.

Die TSG Friolzheim freut sich auf viele sportbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Zuschauer.

