Das TSG Sportprogramm

1. Trimester 2027

Unser Sportangebot ab Januar 2027



Unsere Sportangebote richten sich an:

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





Gemeinsam aktiv ins neue Jahr 2027

Gesamtes Sportangebot der TSG Friolzheim e. V.

Montag:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	11.01.27	Erwachsene	Lilo Albrecht	Parkplatz nach Kreisel
15:10 - 16:10	Eltern-Kind-Turnen	11.01.27	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:15 - 17:00	Rücken-Fitness 1, Kurs 5	11.01.27	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
17:05 - 17:50	Rücken-Fitness 2, Kurs 5	11.01.27	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	11.01.27	Ab 15 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz	25.01.27	4 - 7 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1	11.01.27	ab 1. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:15	Streetdance 2	11.01.27	ab 4. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
19:00 - 19:45	Streetdance 3	11.01.27	ab 7. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
19:00 - 20:00	Beachvolleyball	Findet erst wieder ab Frühjahr / Sommer 2027 statt			Beachvolleyballfeld
20:15 - 21:15	ZUMBA®, Kurs 7	11.01.27	Erwachsene (ab 16 Jahre)	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle

Dienstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Vorschulturnen 1	12.01.27	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:00 - 17:00	Vorschulturnen 2	12.01.27	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
17:00 - 18:00	Vorschulturnen 3	12.01.27	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
18:30 - 20:00	Männersport	12.01.27	Erwachsene	Frank Strache	Sporthalle
20:00 - 21:00	Calisthenics	12.01.27	Erwachsene	Marcel Bietau	Calisthenics-Park
20:00 - 21:00	Allround Fit Mix für Frauen	12.01.27	Erwachsene	Marion Poth, Andrea Eberwein	Sporthalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 1	13.01.27	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:15 - 16:15	Leichtathletik / Sportabzeichen	13.01.27	ab 6 Jahre	M. Poth, K. Göhrum	Sportplatz draußen
16:15 - 17:15	Leichtathletik / Sportabzeichen	13.01.27	ab 10 Jahre / Jugendliche	M. Poth, K. Göhrum	Sportplatz draußen
18:00 - 19:00	Yoga, Kurs 1	13.01.27	Erwachsene	Julia Walger	Nebenraum
19:00 - 20:00	Fit & Aktiv 50 Plus	13.01.27	ab 50 Jahre	Ursula Maier	Sporthalle
20:00 - 21:00	TOPFIT – Top in Form, Kurs 2	13.01.27	Erwachsene	Holger Lux, Chris Burger	Sporthalle

Donnerstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	14.01.27	Erwachsene	Lilo Albrecht	Parkplatz nach Kreisel
10:15 - 11:15	Fit & Gesund, Kurs 3	14.01.27	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
14:45 - 15:30	Kinderturnen 1 (Bitte anmelden!)	14.01.27	1. Klasse	Nicole Brenner, Anja Eichler, Claudia Lux,	Sporthalle
15:30 - 16:15	Kinderturnen 2	14.01.27	2. Klasse	Carina Fronmaier, Anne-Kathrin Kloso-	Sporthalle
16:15 - 17:15	Kinderturnen 3	14.01.27	3. + 4. Klasse	wicz, Katja Salzbrunn	Sporthalle
18:30 - 20:00	Qigong, Kurs 4	14.01.27	Erwachsene	Dr. med. Susanne von Wedel	Kathol. Gemeindezentrum

Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:30 - 09:30	Step, Kurs 12	15.01.27	Erwachsene	Nicole Brenner, Daniela Winterstein	Nebenraum
14:50 - 15:50	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 2	15.01.27	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
18:00 - 18:45	Rope-Skipping (Seilspringen)	15.01.27	ab 8 Jahre	Rope Skipping Team	Sporthalle
19:00 - 20:30	TSG „Friday Allstars“	15.01.27	25 - 45 Jahre	Heiko Hiltscher, Christian Knödler	Sporthalle

Samstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Start	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Calisthenics	16.01.27	Erwachsene	Marcel Bietau	Calisthenics-Park

Termin nach Absprache (Freitag, Samstag, Sonntag):

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

Kursangebote der TSG Friolzheim e. V.

Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene - Kurs Nr. 1 — Start: Mittwoch, 13.01.2027

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.

Kurszeit:	Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x 60 Minuten)	Ort:	Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Julia Walger	Kosten:	35 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

TOPFIT – Top in Form - Kurs Nr. 2 — Start: Mittwoch, 13.01.2027

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.

Kurszeit:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr (9 x 60 Minuten)	Ort:	Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Holger Lux (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit) Chris Burger (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)	Kosten:	31,50 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Fit & Gesund - Kurs Nr. 3 — Start: Donnerstag, 14.01.2027

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.

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: Donnerstag, 14.01.2027

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.

Kurszeit:	Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (9 x 90 Minuten)	Ort:	Ort: Katholisches Gemeindezentrum
Kursleiterin:	Dr. med. Susanne von Wedel (Qi-Gong Lehrerin)	Kosten:	40 € TSG-Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Rücken – Fitness - Kurs Nr. 5 — Start: Montag, 11.01.2027

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.

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.

ZUMBA® - Kurs Nr. 7		**Start: Montag, 11.01.2027**	
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 (9 x 60 Minuten)	Ort:	Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin:	Andrea Langer (Official Zumba® Instructor) Claudia Lux (Official Zumba® Instructor)	Kosten:	31,50 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

STEP - Kurs Nr. 12		**Start: Freitag, 15.01.2027**	
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 (9 x 60 Minuten)	Ort:	Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiter:	Nicole Brenner und Daniela Winterstein	Kosten:	27 € TSG-Mitglieder, 40,50 € Nichtmitglieder

Calisthenics: Jetzt zusätzlich auch Samstags

Bewegung an der frischen Luft: Calisthenics trainiert Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung mit dem eigenen Körpergewicht, ganz ohne Geräte. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder trainiert im eigenen Tempo, gemeinsam mit der Gruppe.



Ab sofort zweimal pro Woche

Wann: Dienstag, 20:00–21:00 Uhr & Samstag, 08:00 - 09:00 Uhr
Wer: Erwachsene
Wo: Calisthenics-Park Friolzheim
Übungsleiter: Marcel Bietau

TOPFIT: Die Alternative zum Fitnessstudio

Du suchst Abwechslung statt Laufband-Langeweile? Bei TOPFIT trainierst du in der Gruppe, mit Tempo, Teamgeist und richtig guter Laune. Zirkeltraining für Arme, Rücken, Bauch und Beine, dazu Kondition pur und actionreiche Ball- und Teamspiele – hier wird Fitness zum Erlebnis.

Wer mag, kann sich nebenbei sogar fürs Deutsche Sportabzeichen fit machen. Und weil Sport gemeinsam am meisten Spaß macht, lassen wir den Sommer mit einem Grillabend und das Jahr mit einer Weihnachtsfeier gemütlich ausklingen.



Noch Plätze frei – schnapp dir deinen und steig ein!

Wann: Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr
Wer: ab 18 Jahren, 20–30 Teilnehmer
Wo: Sporthalle Friolzheim
Übungsleiter: Holger Lux (holger.lux@tsg-friolzheim.de),
Chris Burger (chris.burger@tsg-friolzheim.de)

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
Heiko Hiltscher	Friday Allstars	heiko.hiltscher@tsg-friolzheim.de	
Christian Knödler	Friday Allstars	christian.knoedler@tsg-friolzheim.de	
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@tsg-friolzheim.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
Melanie Jaisser	Kurs- und Mitgliederverwaltung	verwaltung@tsg-friolzheim.de	

Kontakt zu uns:

Melanie Jaisser
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 Kurseinheitenausfall 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)

www.tsg-friolzheim.de

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

Wir suchen Verstärkung!

Weihnachtsmarkt und Nikolausfeier stehen vor der Tür – schaut vorbei, feiert mit uns, und wenn ihr Lust habt mitzuhelfen, freuen wir uns über jede Hand: beim Aufbau, am Verkaufsstand, beim Abbau oder einfach für gute Laune zwischendurch.

Weihnachtsmarkt: 29.11.2026, Marktplatz Friolzheim
Nikolausfeier: 06.12.2026, Festhalle Friolzheim

Lust mitzuhelfen? Melde dich bei verwaltung@tsg-friolzheim.de oder trage dich direkt in unsere Helferlisten ein:

https://www.tsg-friolzheim.de/weihnachtsmarkt-2026
https://www.tsg-friolzheim.de/nikolausfeier-2026

Rückblick: Hockey-Turnier 2026

Am Freitag, den 23.10.2026, ging in der Sportstunde der Friday Allstars unser mittlerweile viertes Hockey-Turnier über die Bühne. Mit dabei waren vier Mannschaften, unter anderem von den Friday Allstars, TOPFIT und dem Männersport. Es war ein tolles Turnier mit super Bewirtung und einem geselligen Zusammensein danach – ein großes Dankeschön an alle, die mitgespielt und mitgeholfen haben!

