

Das TSG Sportprogramm



3. Trimester 2025

Unser Sportangebot
ab 15. September 2025

Unsere Sportangebote richten sich an:

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



Von Klein bis Groß – hier sind alle in Bewegung.

Gesamtes Sportangebot der TSG Frielzheim e. V.

Start ab 15. September 2025

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	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
17:05 - 17:50	Rücken-Fitness 2, Kurs 5	Erwachsene	Marion Poth, Birgit Bischoff	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	10 - 80 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz (Start: 22.09.2025)	4 - 6 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1 (Start: 22.09.2025)	ab 2. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:30	Streetdance 2 (Start: 22.09.2025)	ab 5. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:45 - 19:45	Beachvolleyball	Erwachsene	Carina Fronmaier, Claire-Marie Altmock, Veljko Stojanovic	Beachvolleyballfeld
20:15 - 21:15	ZUMBA®, Kurs 7 (Start: 22.09.2025)	Erwachsene	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
19:30 - 20:30	Calisthenics	Erwachsene	Marcel Bietau	Calisthenics-Park
20:00 - 21:00	Allround Fit Mix für Frauen	Erwachsene	Marion Poth	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
15:30 - 16:30	Leichtathletik	ab 1. Klasse	M. Poth, K. Göhrum, M. Böhringer, K. Zanker	Sportplatz draußen
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	Mavis Dittner	Parkplatz nach Kreisel
10:15 - 11:15	Fit & Gesund, Kurs 3 (Start: 18.09.25)	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
14:45 - 15:45	Kinderturnen 1 (Bitte anmelden!) (Start: 25.09.2025)	1. Klasse	Nicole Brenner, Anja Eichler, Angelika Junge, Claudia Lux,	Sporthalle
15:45 - 16:30	Kinderturnen 2 (Start: 25.09.2025)	2. Klasse	Daniela Winterstein, Carina Fronmaier	Sporthalle
16:30 - 17:30	Kinderturnen 3 (Start: 25.09.2025)	3. + 4. Klasse		Sporthalle
18:30 - 20:00	Qigong, Kurs 4 (Start: 25.09.2025)	Erwachsene	Dr. med. Susanne von Wedel	Nebenraum
18:30 - 20:00	Beachvolleyball	Erwachsene	Carina Fronmaier, Claire-Marie Altmock, Veljko Stojanovic	Beachvolleyballfeld

Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:30 - 09:30	Step, Kurs 12	Erwachsene	Nicole Brenner, Daniela Winterstein	Nebenraum
15:00 - 16:00	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

Kursangebote der TSG Frielzheim e. V.

Start ab 15. September 2025

TOPFIT – Top in Form - Kurs Nr. 2

Start: ab 17. September 2025

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 (12 x 60 Minuten)

Ort: Sporthalle Frielzheim

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 18. September 2025

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 (12 x 60 Minuten)

Ort: Nebenraum der Sporthalle Frielzheim

Kursleiterin: Ursula Maier

Kosten: 36 € TSG-Mitglieder, 54 € Nichtmitglieder

Qigong - Kurs Nr. 4

Start: ab 25. September 2025

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: Nebenraum der Sporthalle Frielzheim

Kursleiterin: Dr. med. Susanne von Wedel (Qi-Gong Lehrerin)

Kosten: 40 € TSG-Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Rücken – Fitness - Kurs Nr. 5

Start: ab 22. September 2025

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 Frielzheim

Kursleiterin: Marion Poth (Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“)

Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

ZUMBA® - Kurs Nr. 7

Start: ab 22. September 2025

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 Frielzheim

Kursleiterin: Andrea Langer (Official Zumba® Instructor)
Claudia Lux (Official Zumba® Instructor)

Kosten: 35 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Kursangebote der TSG Frielzheim e. V.

Start ab 15. September 2025

STEP - Kurs Nr. 12

Start: ab 19. September 2025

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 Frielzheim

Kursleiter: Nicole Brenner und Daniela Winterstein

Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Rope Skipping für Kinder – Wir suchen Unterstützung!

Rope Skipping ist ein sportliches Seilspringen, das bei Kindern sehr beliebt ist – es fördert nicht nur Ausdauer und Koordination, sondern macht auch jede Menge Spaß! In unserem Kurs bei der TSG Frielzheim erlernen die Kinder spielerisch verschiedene Sprungtechniken und trainieren gemeinsam in der Gruppe. Gelegentliche Auftritte sorgen für zusätzliche Motivation und Begeisterung.

Damit wir dieses tolle Angebot weiterhin mit Schwung gestalten können, suchen wir aktuell einen weiteren Übungsleiter sowie Helfer zur Unterstützung unseres Teams. Du solltest Freude an Bewegung und im Umgang mit Kindern haben – alles Weitere bringen wir dir gerne bei!

Interesse geweckt? Dann melde dich bei Michael (2.vorsitzender@tsg-frielzheim.de).

Weitere Infos findest du unter: www.tsg-frielzheim.de/sportkurse/rope-skippping

Rückblick: Beachvolleyballturnier 2025

Am Freitag, den 18. Juli 2025, fand unser vereinsinternes Beachvolleyballturnier auf dem Beachfeld hinter der Sporthalle statt – und was sollen wir sagen? Es war ein voller Erfolg! Bei bestem Wetter, guter Stimmung und mit viel Teamgeist spielten bunt gemischte Mannschaften aus verschiedenen Kursen gegeneinander. Auch wenn der Spaß klar im Vordergrund stand, wurde ehrgeizig um jeden Punkt gekämpft – immer fair und mit viel guter Laune.

Besonders schön war das bunte Buffet mit reichlich Fingerfood, das von vielen Teilnehmenden und Zuschauern mitgebracht wurde – vielen Dank dafür! Die vom TSG gesponserten Getränke rundeten den Abend perfekt ab. Nach dem sportlichen Teil klang der Abend in gemütlicher Runde aus.

Ein großes Dankeschön an alle Helferinnen, Spielerinnen und Gäste – wir freuen uns jetzt schon aufs nächste Turnier! Wer Lust auf mehr hat: Der Beachvolleyballkurs läuft weiter, montags und donnerstags von 18:45 bis 19:45 Uhr.

Der aktuelle TSG-Prospekt als Download

Unser aktuelles Sportprogramm für Trimester 3/2025 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-frielzheim.de/sportangebot/

NEU



Kontakt zur TSG Frielzheim e.V.

Wir freuen uns über Deine Kontaktaufnahme

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

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

Vorstand und Verwaltung		E-Mail-Adresse	Telefon
Uli Böhm	1. Vorsitzender	1.vorsitzender@tsg-frielzheim.de	07044-9095805
Dr. Jörg-Michael Birkhold	2. Vorsitzender	2.vorsitzender@tsg-frielzheim.de	07044-9128320
Andreas Biebl	Kassierer	kassierer@tsg-frielzheim.de	07044-9039519
Hermann Weindl	Kurs- und Mitgliederverwaltung	verwaltung@tsg-frielzheim.de	07044-9072756

Kontakt zu uns:

Hermann Weindl

Tel: 07044-9072756

E-Mail: verwaltung@tsg-frielzheim.de

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



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

- Für die Teilnahme an allen Kursangeboten ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese findest du unter www.tsg-frielzheim.de/downloads/ und bei den jeweiligen Übungsleiter und Kursleiter.
- 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: 1.1.2024):

- €20,- Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre
- €25,- Junge Erwachsene ab 18 bis einschließlich 24 Jahre
- €33,- Einzelmitglied ab 25 Jahre
- €50,- Alleinerziehende (Vater oder Mutter mit einem eigenen Kind bis einschließlich 17 Jahre)
- €55,- Alleinerziehende (Vater oder Mutter mit allen eigenen Kindern bis einschließlich 17 Jahre)
- €66,- Familien (Vater, Mutter, mit allen eigenen Kindern bis einschließlich 17 Jahre)

TSG-Rallye 2025 - 27. September 2025

Die TSG Frielzheim e.V. lädt ein zur sportlichen Rallye durch Frielzheim!

Wann: Samstag, 27. September 2025 | 14:00 – 17:00 Uhr

Wo: Sportgelände, Eichenstraße, Erlenweg, Im Hohrain

HIGHLIGHT

Was erwartet euch?

Eine spannende Rallye mit abwechslungsreichen, spielerisch-sportlichen Stationen für Groß und Klein! Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt – sei dabei!

Ob als Familie, Team oder Einzelkämpfer: Mitmachen kann jeder!

Weitere Informationen zum Ablauf erhaltet Ihr bei uns auf der Webseite unter www.tsg-frielzheim.de

Eure TSG Frielzheim e.V.



Fit & Gesund – Starte aktiv in den Herbst!

Du möchtest Deine Gesundheit stärken, beweglich bleiben und Dich rundum fitter fühlen?
Dann ist „Fit & Gesund“ genau der richtige Kurs für Dich!

Dich erwartet nach einem sanften Aufwärmprogramm ein präventives Ganzkörpertraining, das speziell auf die Bedürfnisse im Erwachsenenalter zugeschnitten ist. Mit gezielten Übungen – sowohl mit als auch ohne Handgeräte – trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dadurch kannst Du Deine Leistungsfähigkeit steigern, Verspannungen vorbeugen und Dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Durch die abwechslungsreichen Übungen und die persönliche Betreuung in der Gruppe findest Du schnell Freude an regelmäßiger Bewegung – und bleibst motiviert, aktiv zu sein.

Kurszeit: Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr (12 × 60 Minuten)

Ort: Nebenraum der Sporthalle Frielzheim

Kursleiterin: Ursula Maier

Kosten: 36 € (TSG-Mitglieder) / 54 € (Nichtmitglieder)

Jetzt anmelden und gemeinsam fit bleiben!