



Sportprogramm



Frühjahr 2019

15 Sportarten,
200 Kurse



TSG Seckenheim e.V. | Seckenheimer Hptstr. 68
info@tsg-seckenheim.de | Tel. 0621/48 148 77

www.tsg-seckenheim.de

**Willkommen bei der TSG Seckenheim e.V.
Wir freuen uns, Ihr Interesse geweckt zu haben.**

Das Sportangebot unseres Vereins bietet eine „gesunde“ Mischung aus Wettkampf- und Breitensport für alle Altersgruppen. In 14 verschiedenen Freizeit- und Wettkampfabteilungen, der Fitness- und Gesundheitssport-Abteilung und der KiSS (Kindersportschule) wird bei uns aktiv Sport betrieben.

Die TSG Seckenheim wurde für ihre qualifizierten Gesundheitssportangebote mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Unsere Angebote werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Kurzfristige Änderungen und aktuelle Angebote erhalten Sie auf unserer Homepage.
Suchen Sie sich die Angebote je nach Interesse aus!

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr TSG Team



TSG Seckenheim e.V.

Geschäftsstelle
(2. OG, Eingang Bürgerdienst, im Schloss)
Seckenheimer Hauptstraße 68
D-68239 Mannheim

Vorstand

Andreas Hänssler
Karsten Bönisch
Regina Kasper

Bankverbindung

VR Bank Rhein-Neckar e. G.
Bankverbindung: TSG Seckenheim
Hauptkonto
Kontonummer 41 602 BLZ 670 900 00

IBAN: DE386 709 000 000 000 416 02

BIC: GENODE61MA2

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr
Montag 16:30 bis 18:00 Uhr

Telefon 0621 - 48 148 77
Telefax 0621 / 47 92 65

E-Mail: info@tsg-seckenheim.de
Homepage: www.tsg-seckenheim.de



BUDO-SPORT

Im Bereich Budo-Sport bietet die TSG Seckenheim eine große Auswahl an unterschiedlichen Kampfsportarten an. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene können hier zwischen Aikido, Judo und Taekwondo auswählen.

Abteilungsleiter: Katharina Herforth
Tel. 0621 - 48 148 77
budo@tsg-seckenheim.de

Aikido

Kinder/Jugend/Erwachsene

Dienstag 19:00-20:00

Schloss



Taekwondo

Kinder ab 5 Jahren

Mittwoch 17:15-19:00

Kaiserhof



Judo

Kinder 7-16 Jahre (ab Einschulung)

Dienstag 19:00-20:00 Schloss
Donnerstag 17:30-19:00 Kaiserhof



BEHINDERTEN-SPORT

Im Bereich Behinderten-Sport bietet die TSG Seckenheim aktuell die Sportart Showdown an. Sollten Sie hier weitere Anregungen haben, sprechen Sie uns an.

Abteilungsleiter: Sarah Pisek
info@tsg-seckenheim.de

Showdown

Ein Tisch, der es in sich hat: Zwei Tore, eine umlaufende Seitenbande und das Centerboard. Dazu ein Rasselball und Schläger-fast wie beim Tischtennis, aber doch ganz anders. Denn hier "schmettern" Blinde und Sehbehinderte gemeinsam mit Sehenden die Bälle.

Menschen mit und ohne Behinderung können zeigen, was in ihnen steckt.

Und ein "Scharfsichtiger" Schiedsrichter macht die Inklusion zur Realität!

Kinder/Jugendliche/Erwachsene Ab 10 Jahre

Sonntag 12:30-15:30 TSG Turnhalle



FREIZEIT-SPORT

Freizeitsport Erwachsene

Montag 20:00-21:30 Schulsporthalle

Freizeitsport Herren

Freitag 20:30-22:00 TSG Turnhalle

Schnürles (Fußballtennis) Senioren Herren

Sonntag 09:00-11:30 TSG Turnhalle

Abteilungsleiter: Rolf Wagner
Tel. 0621 – 47 76 48
Freizeit@tsg-seckenheim.de



FUßBALL

Bambinis (Jahrgang 2011/ 12)

Mittwoch 17:00-19:00 BSA

c-Jugend (Jahrgang 2004/2005)

Donnerstag 17:00-19:00 BSA

D-Jugend (Jahrgang 2006/2007)

Mittwoch 17:00-19:00

E-Jugend (Jahrgang 2007/2008)

Montag 17:00-19:00 BSA

F -Jugend (Jahrgang 2009/10)

Donnerstag 17:00- 19:00 BSA

Allgemeine Hallenzeiten

Montag 17:00-19:00 BSA

Mittwoch 17:00-19:00 BSA

Donnerstag 17:00-19:00 BSA

Abteilungsleiterin: Harald Gaubatz
Tel. 0621 – 48 42 570
Fussball@tsg-seckenheim.de



Bitte informieren Sie sich bei Interesse vorab im Internet, per Telefon oder Email.

Im Winter können die Zeiten auf Grund unterschiedlicher Sportstätten variieren.

Im Sommer findet das Training auf der BSA statt!

Bei Interesse am Training bitte Kontakt mit dem Abteilungsleiter aufnehmen oder unter www.tsg-seckenheim-fussball.jimdo.com informieren.

FITNESS-UND GESUNDHEITSSPORT

Unter dem Begriff „**Fitness-Sport**“ versteht man alle Sportarten mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind Kondition und Koordination. Anhand einer Choreographie werden einzelne Übungen und Bewegungen zu einem „Kunstwerk“ oder Tanz zusammen gefügt und kombiniert. Zum Teil eine Mischung aus klassischer Gymnastik, Tanz und Aerobic. Dies hat nichts mit Fitness an Geräten zu tun.

Die Angebote im Gesundheitssport unterteilen sich in die zwei Gruppen **Primär-Prävention** und **Rehabilitationssport**.

Prävention bedeutet dabei Vorbeugung und umfasst ein gezieltes Training gegen Schwächen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates! Der Reha- Sport bietet insbesondere Menschen mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen die Möglichkeit langfristig und eigenverantwortlich Sport zu treiben, um dadurch die Lebensqualität und den Gesundheitszustand möglichst zu erhalten oder aber im Idealfall zu verbessern.

Unsere Angebote wenden sich an alle, die eine Stabilisierung, Verbesserung und Wiederherstellung ihrer Gesundheit anstreben. Die TSG Seckenheim wurde für ihre Angebote im Gesundheitssport mehrfach ausgezeichnet. Unsere Angebote sind von den meisten Krankenkassen anerkannt und werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle.



Abteilungsleiterin: **Laura Schlupp**
Tel. 0621 - 48 148 77
Gesundheitssport@tsg-seckenheim.de

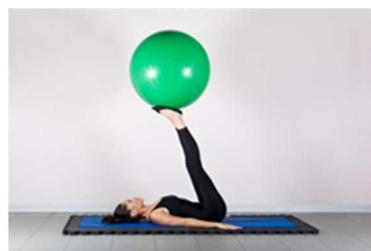


Öffnungszeiten Studio Kaiserhof

Montag 8:00-11:00

Mittwoch 8:00-11:00

Freitag 8:00-11:00



Kursangebot

Aqua- Kurse

Durch die besondere Eigenschaft des Wassers ist das Training ausgesprochen gelenkschonend und gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining, das viel Spaß garantiert. Die Aqua- Fitness ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet. Aqua- Power dagegen ist wesentlich anspruchsvoller und verspricht „Party im Wasser“.



Donnerstag 19:30-20:30 Aquafit LSB-Friedrichsfeld



BBP – Bauch, Beine, Po

Ein Training, bei dem mit viel Spaß den „Problemzonen“ positiv entgegengewirkt wird. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po gestärkt, das Bindegewebe gestrafft und Fettpolstern sowie Rückenproblemen der Kampf angesagt.

Montag 10:15-11:15 Kaiserhof

Body ART Best Age

bodyART strength ist ein ganzheitliches und funktionelles Training mit dem Ziel, die Stabilisierung und die Funktion des gesamten Bewegungsapparates zu fördern. Dies wirkt sich nach regelmäßiger Teilnahme am Training positiv auf die Körperhaltung aus, die Muskulatur wird gestärkt und Schmerzen können reduziert werden. Eine Trainingsstunde ist geeignet für Menschen jeder Altersgruppe, für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene, denn jeder Teilnehmer kann innerhalb seiner Möglichkeiten trainieren und diese mit der Zeit stetig verbessern.



Donnerstag

17:30-18:30

FreiRaum

Body Art-Best Age

Body Styling

Dieser Kurs ist ein effektives Ganzkörpertraining- und von Mal zu Mal werden Bauch, Beine, Po straffer, die Taille fester, der Rücken kräftiger und die Ausdauerfähigkeit verbessert. Das Bodystyling macht übrigens nicht nur eine tolle Figur, es erhöht auch den Anteil der Muskelmasse (im Verhältnis zu Fett und Wasser) im Körper.

Dienstag

19:00-20:00

Kaiserhof

Faszien Training

Die Ursachen der meisten Beschwerden und unklaren Schmerzen im Wirbelsäulenbereich liegen direkt unter der Haut, in den Faszien. Darunter versteht man jenes faserige und kollagene Bindegewebe, das alle inneren Strukturen des Körpers wie ein Netz durchzieht und umhüllt. Es hält Muskeln, Gelenke und Organe zusammen, stabilisiert und verbindet sie. Das Faszien Gewebe reagiert empfindlich auf Bewegungsmangel, einseitige Haltung, Stress und andere Faktoren- es verkürzt, verfilzt, und verhärtet sich. Die Folge: Der Körper wird steifer und Bewegungen werden schmerzhaft. Durch gezieltes Faszien Training in Form von dynamischem Dehnen, elastischem Federn, belebender Selbstmassage (mit Rollen und kleinen Bällen) und Wahrnehmungsübungen, verbessern wir in diesem Kurs unsere Beweglichkeit und Fitness. Wir stärken unser Körperbewusstsein und fühlen uns wieder schmerzfreier, geschmeidiger und vitaler.



Freitag

17:45- 18:45 Uhr

Turnhalle

Functional Training

Es kommt nicht darauf an, die Muskulatur aufzupumpen, sondern den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Um diesen permanent zu stärken, finden viele Übungen des Functional Training in der Regel auf beiden Beinen stehend statt. Mit zunehmendem Trainingsverlauf werden die Übungen im Functional Training anspruchsvoller.

Donnerstag

19:00-20:00

Studio Kaiserhof

Power Workout

Muskeln aufbauen mit unserem Power Workout. Von Sportübungen mit Hanteln, Kettlebells, Seilzug, geführtem Gerätetraining, über freien Trainingsübungen bis zu Full-Body-Workout haben wir alles fürs Muskelwachstum.



Samstag

10:00-11:00

Studio Kaiserhof

Pilates

Das Training vereint Elemente aus Pilates und Yoga. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die bisherige Körperhaltung verbessert, sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden.



| | | |
|----------|-------------|-----------|
| Mittwoch | 10:00-11:00 | Kaiserhof |
| Freitag | 10:15-11:15 | Schloss |

Body Control- Pilates und Entspannung

Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches, außergewöhnliches Body-Mind-Training, das vor allem auf präzisen und kontrollierten Bewegungen basiert. Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen, mit dem Ziel die Muskeln zu formen und besonders Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und ein starkes Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Alle Übungen werden bewusst und unter Einbeziehung einer besonderen Atemtechnik durchgeführt. Durch die konzentrierte Ausführung und Visualisierung der Übungen kommt der Geist zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Für das Training werden auch Kleingeräte eingesetzt. Der Kurs besteht aus einem anregenden Warm-up mit leicht nachvollziehbarer tänzerischer Cardio- Phase zur Einstimmung, einem Mattentraining und einer Endentspannung mit z. B. Autogenem Training, Phantasiereisen u.a.

| | | |
|------------|-------------|-----------|
| Donnerstag | 19:30-21:00 | Kaiserhof |
|------------|-------------|-----------|

Step und mehr



Ein Fitness- und Krafttraining mit rhythmischen Bewegungen zu Musik. Die Grundelemente Kondition und Koordination werden in diesem Kurs geschickt miteinander kombiniert.

Step- Aerobic ist eine Mischung aus Gymnastik und Tanz und findet in dieser Form mit Hilfe einer Step-Plattform statt.

| | | |
|----------|-------------|-----------|
| Mittwoch | 19:00-20:00 | Kaiserhof |
|----------|-------------|-----------|



Vitalitäts-Training

Das speziell für ältere Menschen entwickelte Bewegungsangebot verbindet funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen miteinander. Die gesamte Rumpf-, Schulter, Hüft- und Beinmuskulatur wird hier mit einbezogen. Im Kurs wird neben dem physiologischen Aspekt auch die mentale Ebene angesprochen und trainiert.

| | | |
|------------|------------|-----------|
| Donnerstag | 9:00-10:00 | Kaiserhof |
|------------|------------|-----------|

Wirbelsäulenfitness

Ein effektives Ganzkörpertraining, das vor allem die Muskelgruppen stärkt, die der Aufrichtung und Entlastung unserer Wirbelsäule dienen. Nach einem leichten Warm-up werden Kräftigungs-, Stabilisations- sowie Mobilisationsübungen durchgeführt. Eine Phase der Dehnung und Entspannung schließt sich an, um ein optimales körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Montag 18:45-19:45 Kaiserhof

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein Bewegungsprogramm, welches durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur effektiv kräftigt, dehnt und die Wirbelsäule stabilisiert. Entspannungsübungen gegen Stress und Hektik im Alltag runden das Angebot ab.



Montag 09:00-10:00 Kaiserhof

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode (Körper-, Atem- und Entspannungsübungen), die sich auf den Körper und die Psyche positiv auswirkt. Spannungen, vor allem im Rücken, den Schultern und dem Nacken werden gelöst und das Herz- Kreislauf- System wird stabilisiert. Langjährige Forschungen untermauern positive Wirkungen u.a. bei Schlafstörungen, Diabetes mellitus, Kopfschmerzen und Migräne. Yoga kann helfen innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu gewinnen.

Dienstag 18:30-19:30 FreiRaum

Donnerstag 19:00-20:00 FreiRaum

Freitag 09:00-10:00 Schloss

Zumba® Fitness und Sentao



Das vom Tanzen inspirierte Ganzkörpertraining verbrennt Kalorien, kräftigt die Muskulatur, formt den gesamten Körper und macht dabei auch noch unheimlich viel Spaß. Die Zumba-Übungen verbinden Elemente aus Tanz und Aerobic, wozu Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen zum Einsatz kommt. Das **Zumba Sentao™** Programm ist eine intensive neue Möglichkeit, um die Stimmung der Fitness-Party noch zu toppen! Es werden Choreographien erlernt, die unter Einsatz eines Stuhls durchgeführt werden und das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren und eine völlig neue Art von Ausdauerprogramm eröffnen.



Mittwoch (Sentao) 09:00-10:00 Kaiserhof

Freitag 19:30-20:30 Kaiserhof

Jugendfitness ab 14 Jahren (12er Kurs)

Mittwoch 16:15-17:15 Studio Kaiserhof

Freitag 17:15-18:15 Studio Kaiserhof

REHA- SPORT

Rehabilitationssport kann vom Arzt verordnet und von der zuständigen Krankenkasse genehmigt werden. Die Krankenkassen fördern die Teilnahme am Rehabilitationssport, weshalb die Grundversorgung mit genehmigter Verordnung für den Teilnehmer beitragsfrei ist. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. *Die Qualität wird durch den Behindertensportverband, die betreuenden Ärzte (im Koronarsport) und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.*

Eine Anmeldung über die Geschäftsstelle ist für die gesamten Rehasportgruppen erforderlich.



Herzsportgruppe (Koronar-Sport)

Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung und den daraus resultierenden Einschränkungen einschätzen und nutzen lernen. Daher stehen nicht die Ausdauer- und Leistungssteigerung im Vordergrund, sondern die Vermeidung falscher Schonung, die Anpassung der Koordination und das Erkennen sowie Erfahren der vorhandenen Leistungsfähigkeit und deren Grenzen.

Mittwoch 18:00-19:00 TSG-Turnhalle

Osteoporosegruppe

Dieses spezielle Bewegungstraining kann einerseits zur Aktivierung des Stoffwechsels beitragen, andererseits die körperliche Belastungsfähigkeit steigern und damit den Knochenaufbau und die Knochenstabilität fördern. Ein gezieltes Kräftigungsprogramm für die Rückenmuskulatur und ein vielseitiges Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe sind Schwerpunkte der Übungsstunde. Die Gruppe bietet weiterhin die Möglichkeit zu Spiel und Spaß und gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Dienstag 10:00-11:00 Schloss

Sport nach Krebs

Krebspatienten profitieren in fast jeder Krankheitssituation davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen. Die heute bekannten Vorteile von Bewegung: Man verringert das Risiko für viele mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen. Wer sich bewegt, fühlt sich seltener erschöpft und bleibt meist leistungsfähiger. Bei vielen Patienten hat der Krankheit und der Behandlung angemessene körperliche Aktivität zudem einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität.

Das Bewegungsangebot verbindet funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen miteinander. Die gesamte Rumpf-, Schulter-, Hüft- und Beinmuskulatur wird hier mit einbezogen. Entspannungsübungen gegen Stress und Hektik im Alltag runden das Angebot ab.

Montag 17:30- 18:30 Kaiserhof

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein Bewegungsprogramm, welches durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur effektiv kräftigt, dehnt und die Wirbelsäule stabilisiert. Entspannungsübungen gegen Stress und Hektik im Alltag runden das Angebot ab.

Dienstag 11:00-12:00 Schloss
Dienstag 18:00-19:00 Kaiserhof
Mittwoch 19:00-20:00 TSG Turnhalle
Donnerstag 10:00- 11:00 Kaiserhof

Aquafit

Dienstag 09:00-09:45 LSB-Friedrichsfeld

Orthopädie

| | | |
|----------|-------------|-----------|
| Montag | 11:15-12:15 | Kaiserhof |
| Mittwoch | 11:15-12:15 | Kaiserhof |

Diabetes-/Lungensport

| | | |
|----------|-------------|---------|
| Mittwoch | 10:00-11:00 | Schloss |
|----------|-------------|---------|

Reha-Folgekurs

| | | |
|----------|-----------|---------|
| Dienstag | 8:30-9:45 | Schloss |
|----------|-----------|---------|

INDIACA

Indiaca bezeichnet ein Rückschlagspiel, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückführt. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, die, ähnlich wie Volleyball, auf einem durch ein Netz getrenntes Spielfeld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca (auch: Indiacaball), die mit der flachen Hand geschlagen wird. Die Popularität des Indiaca Spiels als Freizeitspiel hat in Deutschland stetig zugenommen.

Erwachsene

Montag 19:00-22:00 Rhein-Neckar-Halle

Im Sommer zusätzlich

Mittwochs ab 19:00 Waldsportplatz

Abteilungsleiter: Hanspeter Funk
Tel. 0621 – 47 36 91
Indiaca@tsg-seckenheim.de

Weitere Ansprechpartner:
Marius Heller marius-heller@web.de

Andreas Schied Tel. 0176-23460061
andreas.schied@gmx.de



LEICHTATHLETIK

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Abzugrenzen ist die Leichtathletik von der Schwerathletik, die Sportarten wie Ringen und Gewichtheben umfasst, sowie dem Rasenkraftsport, bei dem das Stoßen und Schleudern von sehr unterschiedlichen, schweren Gewichten im Mittelpunkt steht. Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge in der Urzeit, als Menschen schon sehr früh begannen, sich im Werfen, Springen und Laufen zu messen.

Erwachsene

Montag 19:00-21:00 MTG-Halle
Donnerstag 19:00-21:00 MTG-Halle

Senioren (männlich)

Freitag 19:00-21:30 MTG-Halle

Training für Sportabzeichen

Freitag 19:00-21:30 MTG-Halle

Abteilungsleiterin: Katharina Koller
Tel. 0621 - 43 74 51 07
Leichtathletik@tsg-seckenheim.de



Bei Interesse am Training bitte Kontakt mit dem Abteilungsleiter aufnehmen.

HANDBALL

Handball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften aus je sieben Spielern (sechs Feldspieler und ein Torwart) gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und somit ein Tor zu erzielen. Die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit, die zweimal 30 Minuten beträgt (bei Jugendmannschaften kürzere Spielzeiten), die meisten Tore erzielt hat, gewinnt. Außer dem Hallenhandball (meist einfach Handball genannt) gibt es noch zwei weitere Varianten. Zum einen den früher wesentlich häufiger gespielten Feldhandball und zum anderen den sich wachsender Beliebtheit erfreuenden Beachhandball.

Verantwortliche: M. Braun, U. Degner,
A. Feger und V. Geist
handball@tsg-seckenheim.de



Ballspielgruppe (<6 Jahre)

Freitag 16:00-17:00 TSG Trunhalle

Minis (6-9 Jahre)

Mittwoch 15:30-17:00 Richard Möll Halle

Herren 1

Dienstag 20:00-22:00 Richard Möll Halle
Halle
Mittwoch 19:00-21:30 Richard Möll Halle

Herren 1b

Montag 20:00-22:00 Richard Möll Halle
Mittwoch 19:00-20:30 Richard Möll Halle

Herren 1c

Montag 20:00-21:00 Richard Möll Halle

A- Jugend männlich

Mittwoch 18:00-20:00 Richard Möll Halle
Donnerstag 17:30-18:45 Lilli-Gräber Halle

C- Jugend männlich

Montag 17:00-19:00 Konrad Duden Schule
Donnerstag 17:00-18:30 Richard Möll Halle

Frauen 1

Dienstag 18:30-20:00 Richard Möll
Halle
Donnerstag 19:00-20:30 Lilli-Gräber
Halle
Donnerstag 20:00-21:30 Richard Möll Halle

E- Jugend weiblich

Mittwoch 17:00-18:30 Richard Möll Halle
Donnerstag 17:00-18:30 Lilli-Gräber Halle

E-Jugned

Montag 17:00-19:00 Lilli-Gräber Halle
Mittwoch 17:00-18:30 Richard Möll Halle

D- Jugend männlich

Dienstag 17:00-18:30 Richard Möll Halle
Donnerstag 17:00-18:30 Richard Möll Halle

VEREINSANMELDUNG

Mitglieds-Nr.:
Nicht ausfüllen!

weiblich männlich

Pflichtangaben

Vorname _____ Familienname _____

Geburtsdatum _____ Straße, Haus-Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Freiwillige Angabe

Telefonnummer _____ Mobil _____ E-Mail _____

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten freiwilligen Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. Kontakt bei Angebotsausfall, zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorgenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort, Datum _____ Unterschrift/Unterschriften (bei Minderjährigen die Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)

Bitte je Person einen Antrag auf Mitgliedschaft ausfüllen.

Wer aus der Familie ist bereits TSG – Mitglied? Mitgliedsnummer/Namen

Gewünschte Sportart / Abteilung bitte auf der Rückseite ankreuzen.

Der Beitragseinzug soll vierteljährlich halbjährlich jährlich erfolgen. (Bitte ankreuzen)

Für die **Kindersportschule** gibt es ein extra Anmeldeformular.

Hiermit ermächtige ich die TSG Seckenheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TSG Seckenheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ein eventueller Widerruf ist auch der TSG Seckenheim e.V. zu erklären.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Dieses Verlangen ist auch der TSG Seckenheim e.V. gegenüber geltend zu machen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank _____ Kontoinhaber _____

IBAN (Pflichtfeld) _____ BIC (Pflichtfeld) _____

BLZ _____ Kontonummer _____

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt in die TSG Seckenheim e.V.

Durch meine Unterschrift wird die Satzung des Vereins anerkannt und die Verpflichtung übernommen, die Beiträge zu entrichten. Für die nicht Volljährigen verpflichten sich die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung der satzungsgemäßen Beiträge.

Ein Austritt ist nur zum **Ende des Kalenderhalbjahres** (31.12. und 30.06.) unter Einhaltung einer **Frist von 3 Monaten** möglich. Kündigungen sind gegenüber der Geschäftsstelle schriftlich (auch per E-Mail) zu erklären. Geht die Kündigung verspätet ein, so ist der Austritt erst zum nächsten Kalenderhalbjahresende wirksam. Die Kündigungsfristen der Kiss weichen hiervon ab.

Die beiliegenden Informationspflichten gemäß Artikel 13 bis 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Aufnahme ab: _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____
(bei Minderjährigen die Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)

Bitte jeweilige Beitragsklasse und Sportart ankreuzen

| Grundbeitrag des Vereins | | monatlich | vierteljährlich | halbjährlich | jährlich |
|--|--|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Erwachsene | 12,00 € | 36,00+3 € | 72,00+3 € | 144,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Ermäßigte (Kinder/Jugendl./Studenten) | 8,50 € | 25,50+3 € | 51,00+3 € | 102,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Ein Elternteil mit (einem oder mehreren Kind/ern) | 17,00 € | 51,00+3 € | 102,00+3 € | 204,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Familie (zwei Elternteile mit Kindern) | 21,00 € | 63,00+3 € | 126,00+3 € | 252,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Passive Mitgliedschaft | 7,50 € | 22,50+3 € | 45,00+3 € | 90,00 € |
| Zusatzbeiträge der einzelnen Sportarten | | Erwachsene monatlich | Erwachsene jährlich | Ermäßigte monatlich | Ermäßigte jährlich |
| <input type="checkbox"/> | Budosport (Judo, Taekwondo & Aikido) | 2,00 € | 24,00 € | 1,00 € | 12,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Freizeitsport | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Fußball-Kids | | | 2,00 € | 24,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Fitness- u. Gesundheitssport | 7,50 € | 90,00 € | 7,50 € | 90,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Kombi- Fitness- u. Gesundheitssport+ Studio | 25,00 € | 300,00 € | 25,00 € | 300,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Handball | 3,00 € | 36,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Indiaca | 1,00 € | 12,00 € | | |
| <input type="checkbox"/> | Leichtathletik | 1,00 € | 12,00 € | 0,50 € | 6,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Rope Skipping | 2,00 € | 24,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Studio Kaiserhof | 20,00 € | 240,00 € | 20,00 € | 240,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Tanzsport (Standard, Latein etc.) | 4,00 € | 48,00 € | | |
| <input type="checkbox"/> | Tischtennis | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Turnen-Leistung | 10,00 € | 120,00 € | 10,00 € | 120,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Turnen + Gymnastik | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Turnen-Tanzen | 2,00 € | 24,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| <input type="checkbox"/> | Volleyball | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Wandern | | | | |

Gebühren: Die Aufnahmegebühr beträgt einen Monatsbeitrag der entsprechenden Grundbeitragsklasse.

Bei viertel- bzw. halbjährlicher Abbuchung erheben wir eine Gebühr von 3,00 €/Einzug.

Die Mahngebühr pro Anschreiben beträgt 8,00 €/Anschreiben.

Bei Rechnungszahlung beträgt die Gebühr 5,00 €/Rechnungsstellung.

Abteilung:

Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen

O Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in den für uns zur Verfügung stehenden Medien veröffentlicht werden dürfen. Das sind derzeit: die Homepage des Vereins, Social-Media-Seiten des Vereins, Vereinszeitung „TSG Aktuell“, regionale Presseerzeugnisse (z.B. Mannheimer Morgen). Eine Begrenzung auf einzelne Medien ist leider nicht realisierbar

O Ich willige nicht ein, dass Personenbildnisse von mir/meinem Kind veröffentlicht werden.

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbegrenzt. Die Einwilligung kann nur mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen.

Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch die TSG Seckenheim e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Die Turn- und Sportgemeinschaft Seckenheim kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte, wie z. B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen.

(Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, bitte hier unterschreiben):

Ort

Unterschrift

Datum

Name in Druckbuchstaben

Bei Minderjährigen bzw. Geschäftsunfähigen:

Bei Minderjährigen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, ist neben der Einwilligung des Minderjährigen **auch** die Einwilligung des/der gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Bei Kindern unter 14 Jahren unterschreibt **nur** der gesetzliche Vertreter.

Ich/Wir habe/haben die Einwilligungserklärung zur Veröffentlichung der Personenbilder und Videoaufzeichnungen zur Kenntnis genommen und bin/sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Ort

Name des Kindes

Datum

Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreter/s

Vor und Nachname in Druckbuchstaben

Ein Widerruf ist zu richten an:

Turn- und Sportgemeinschaft Seckenheim e.V., Seckenheimer Hauptstraße 68, 68239 Mannheim, info@tsg-Seckenheim.de

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Turn- und Sportgemeinschaft Seckenheim e.V., Seckenheimer Hauptstraße 68, 68239 Mannheim, gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Herr Andreas Hänssler, Herr Karsten Bönisch, Frau Regina Kasper; E-Mail: info@tsg-seckenheim.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

Turn- und Sportgemeinschaft Seckenheim e.V., Adrian Heinrich, Seckenheimer Hauptstraße 68, 68239 Mannheim, datenschutzbeauftragter@tsg-seckenheim.de

3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Sportbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechnete Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die VR Bank Rhein-Neckar e.G. weitergeleitet.

6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert. Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: April 2018

KISS KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschulen stellen die "professionelle" Variante des „Kinderturnens“ dar. Unter der Leitung von hauptamtlichen Sportfachkräften mit abgeschlossenem Sportstudium oder ähnlicher Qualifikation werden Kinder nach einem gemeinsamen Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept unterrichtet. Die Lehrkräfte der Kindersportschulen sichern ein hohes Ausbildungsniveau unter besonderer Berücksichtigung des gesundheitlichen Aspekts (Entgegenwirken von Bewegungsmangelerscheinungen; Vermeidung einer frühzeitigen Spezialisierung) und ein großes Maß an Kontinuität.

Abteilungsleiterin: Carola Schmid
Tel. 0621 - 48 44 827
kindersportschule@tsg-seckenheim.de



KISS SPORT

Unser Sportprogramm bietet für jedes Alter etwas. Eltern-Kind-Gruppen 0-3 Jahre, Sportgruppen in den Altersbereichen 3-4 Jahre, 5-6 Jahre, 6-8 Jahre, 8-10 Jahre und 10-14 Jahre und die Jugendsportschule JuSS ab 14 Jahre. Ein vielseitiges, sportartübergreifendes Bewegungsprogramm soll frühzeitiger Spezialisierung entgegenwirken und Spaß und Freude am Sport vermitteln.

BABY/Kiddy

| | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| Krabbler A | (6-12 Mon.) | Montag | 11:00-12:00 | Turnhalle |
| Krabbler B | (6-12 Mon.) | Donnerstag | 10:00-11:00 | Turnhalle |
| Baby A | (1-2 Jahre) | Montag | 10:00-11:00 | Turnhalle |
| Baby B | (1-2 Jahre) | Mittwoch | 09:00-10:00 | Turnhalle |
| Baby C | (1-2 Jahre) | Donnerstag | 09:00-10:00 | Turnhalle |
| Baby D | (1-2 Jahre) | Freitag | 10:00-11:00 | Turnhalle |
| Mix A | (1-3 Jahre) | Montag | 16:00-17:00 | Turnhalle |
| Mix B | (1-3 Jahre) | Dienstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Mix C | (1-3 Jahre) | Donnerstag | 16:00-17:00 | Turnhalle |
| Mix D | (1-3 Jahre) | Donnerstag | 17:00-18:00 | Turnhalle |
| Mix E | (1-3 Jahre) | Samstag | 09:30-10:30 | Turnhalle |
| Kiddy A | (2-3 Jahre) | Montag | 09:00-10:00 | Turnhalle |
| Kiddy B | (2-3 Jahre) | Mittwoch | 10:00-11:00 | Turnhalle |
| Kiddy C | (2-3 Jahre) | Donnerstag | 11:00-12:00 | Turnhalle |
| Kiddy D | (2-3 Jahre) | Freitag | 09:00-10:00 | Turnhalle |

Kindergarten-/Vorschulalter

| | | | | |
|------------------|---------------|------------|-------------|-------------|
| Mini KiSS A | (3-4 Jahre) | Montag | 15:00-16:00 | Turnhalle |
| Mini KiSS B | (3-4 Jahre) | Dienstag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| Mini KiSS C | (3-4 Jahre) | Donnerstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Mini KiSS D | (3-4 Jahre) | Donnerstag | 15:00-16:00 | Turnhalle |
| Mini KiSS E | (3-4/5 Jahre) | Donnerstag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| Mini KiSS F | (3-4/5 Jahre) | Freitag | 15:00-16:00 | GHS Rheinau |
| Mini KiSS G | (3-4 Jahre) | Freitag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| Mini KiSS H | (3-4 Jahre) | Freitag | 15:00-16:00 | Turnhalle |
| Mini KiSS I | (3-4 Jahre) | Freitag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Vorschulkinder A | (5-6 Jahre) | Montag | 14:00-15:00 | Turnhalle |
| Vorschulkinder B | (5-6 Jahre) | Dienstag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Vorschulkinder D | (5-6 Jahre) | Donnerstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Vorschulkinder E | (5-6 Jahre) | Freitag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Vorschulkinder F | (5-6 Jahre) | Freitag | 15:00-15:00 | RiMöHa |

Grundschulalter

| | | | | |
|------------------|-------------|------------|-------------|--------|
| Grundschulkind B | (6-8 Jahre) | Dienstag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Grundschulkind C | (6-8 Jahre) | Dienstag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| Grundschulkind D | (6-8 Jahre) | Donnerstag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Grundschulkind E | (6-8 Jahre) | Freitag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Grundschulkind F | (6-8 Jahre) | Freitag | 14:00-15:00 | RiMöHa |
| Grundschulkind G | (6-8 Jahre) | Freitag | 16:00-17:00 | RiMöHa |

| | | | | |
|-------------|--------------|------------|-------------|--------|
| Schulkind A | (8-10 Jahre) | Donnerstag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| Schulkind B | (8-10 Jahre) | Donnerstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Schulkind C | (8-10 Jahre) | Freitag | 15:00-16:00 | RiMöHa |

JuSS

| | | | | |
|---------------|---------------|----------|-------------|--------|
| Jugendliche A | (10-14 Jahre) | Dienstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |
| Jugendliche B | (10-14 Jahre) | Freitag | 16:00-17:00 | RiMöHa |

| | | | | |
|------------------|-------------|----------|-------------|--------|
| BALL-KiSS | (4-6 Jahre) | Dienstag | 15:00-16:00 | RiMöHa |
| BALL-KiSS | (6-8 Jahre) | Dienstag | 16:00-17:00 | RiMöHa |

| | | | | |
|--------------------|---------------|--------|-------------|-----------|
| Zirkus-KiSS | (ab 6 Jahre)) | Montag | 17:00-18:30 | Turnhalle |
|--------------------|---------------|--------|-------------|-----------|

| | | | | |
|-------------------|--------------|----------|-------------|-----------|
| Yoga- KiSS | (ab 6 Jahre) | Dienstag | 17:00-18:00 | Kaiserhof |
|-------------------|--------------|----------|-------------|-----------|

| | | | | |
|--------------------------|---------------|---------|-------------|-----------|
| Zumba Teens- KiSS | (ab 10 Jahre) | Freitag | 18:30-19:30 | Kaiserhof |
|--------------------------|---------------|---------|-------------|-----------|

| | | | | |
|--------------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Hockey-KiSS | (5-7 Jahre) | Mittwoch | 16:00-17:00 | Turnhalle |
|--------------------|-------------|----------|-------------|-----------|

| | | | | |
|----------------------|---------------|---------|-------------|-----------|
| Tanz Mix KiSS | (ab 6 Jahren) | Freitag | 15:30-16:30 | Kaiserhof |
|----------------------|---------------|---------|-------------|-----------|

| | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Betreute Spielgruppe | (1-3 Jahre) | Dienstag | 08:30-13:30 | Turnhalle |
|-----------------------------|-------------|----------|-------------|-----------|

KISS SCHWIMMEN

Unser Schwimmprogramm beginnt mit den Babyschwimmgruppen 0-3 Jahre, in denen die "Kleinsten" spielerisch an das Element Wasser herangeführt werden. Kinder zwischen 3-5 Jahre erlernen in Begleitung eines Elternteils in der "Wassergewöhnung" die Grundfertigkeiten zum Schwimmen lernen. Spielerisch Sicherheit und Selbstständigkeit im Wasser gewinnen und Ängste verlieren. In den Gruppen Anfänger, Fortgeschrittene und Profis liegt der Schwerpunkt auf Schwimmen Lernen und Technik optimieren. Wir unterrichten nach dem DSV Konzept "SwimStars". Passend zum KiSS Konzept wird den Kindern mit den SwimStars eine vielseitige Schwimmausbildung ermöglicht und sie erlernen technisch sauberes Schwimmen in allen Schwimmstilen.



Baby/Kiddy **Ziel: allgemeine Wassergewöhnung**

| | | | | |
|--------|--------------|------------|-------------|--------------------|
| Baby A | (3-12 Mon.) | Dienstag | 10:30-11:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Baby B | (3-12 Mon.) | Mittwoch | 10:00-10:45 | HB Ilvesheim |
| Baby C | (12-24 Mon.) | Mittwoch | 11:00-11:45 | HB Ilvesheim |
| Baby D | (3-12 Mon.) | Donnerstag | 10:15-11:00 | HB Ilvesheim |
| Baby E | (3-12 Mon.) | Freitag | 09:30-10:15 | HB Ilvesheim |
| Baby F | (12-24 Mon.) | Freitag | 10:15-11:00 | HB Ilvesheim |

| | | | | |
|---------|-------------|------------|-------------|--------------------|
| Kiddy A | (1-3 Jahre) | Dienstag | 09:45-10:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Kiddy B | (1-3 Jahre) | Dienstag | 17:45-18:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Kiddy C | (1-3 Jahre) | Donnerstag | 09:30-10:15 | HB Ilvesheim |
| Kiddy D | (1-3 Jahre) | Donnerstag | 17:30-18:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Kiddy E | (1-3 Jahre) | Freitag | 11:00-11:45 | HB Ilvesheim |
| Kiddy F | (2-3 Jahre) | Freitag | 17:15-18:00 | LSB Friedrichsfeld |

Kleinkinder **Ziel: allgemeine Wassergewöhnung/Schwimmen lernen (SwimStar grün)**

| | | | | |
|---------------|-------------|------------|--------------|--------------------|
| Kleinkinder A | (3-5 Jahre) | Montag | 18:30-19:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder B | (3-5 Jahre) | Dienstag | 18:30-19:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder C | (3-5 Jahre) | Mittwoch | 17:45-18:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder D | (3-5 Jahre) | Donnerstag | 18:15-19:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder E | (3-5 Jahre) | Freitag | 16:30-17:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder F | (3-5 Jahre) | Freitag | 18:00-18:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Kleinkinder G | (3-5 Jahre) | Samstag | 09:30- 10:15 | LSB Friedrichsfeld |



Anfänger **Ziel: Schwimmen lernen (SwimStar türkis/blau)**

| | | | | |
|------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| Anfänger A | (ab 5 Jahre) | Montag | 14:00-14:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger B | (ab 5 Jahre) | Montag | 16:15-17:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger C | (ab 5 Jahre) | Montag | 17:45-18:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger D | (ab 5 Jahre) | Dienstag | 14:00-14:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger E | (ab 5 Jahre) | Dienstag | 16:15-17:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger F | (ab 5 Jahre) | Mittwoch | 14:00-14:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger G | (ab 5 Jahre) | Mittwoch | 16:15-17:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger H | (ab 5 Jahre) | Donnerstag | 14:30-15:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger I | (ab 5 Jahre) | Donnerstag | 16:45-17:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger J | (ab 5 Jahre) | Freitag | 14:15-15:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger K | (ab 5 Jahre) | Samstag | 11:00-11:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Anfänger L | (ab 5 Jahre) | Samstag | 11:45-12:30 | LSB- Friedrichsfeld |

Fortgeschrittene **Ziel: Schwimmen lernen (SwimStar blau/schwarz)**

| | | | | |
|---------------|--------------|------------|-------------|--------------------|
| Fortgeschr. A | (ab 6 Jahre) | Montag | 14:45-15:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. B | (ab 6 Jahre) | Montag | 17:00-17:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. C | (ab 6 Jahre) | Dienstag | 14:45-15:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. D | (ab 6 Jahre) | Dienstag | 17:00-17:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. E | (ab 6 Jahre) | Mittwoch | 14:45-15:30 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. F | (ab 6 Jahre) | Mittwoch | 17:00-17:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. G | (ab 6 Jahre) | Donnerstag | 15:15-16:00 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. H | (ab 6 Jahre) | Freitag | 15:00-15:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Fortgeschr. I | (ab 6 Jahre) | Samstag | 10:15-11:00 | LSB Friedrichsfeld |

Profis **Ziel: Schwimmen lernen (SwimStar schwarz/rot/gold)**

| | | | | |
|----------|--------------|------------|-------------|--------------------|
| Profis A | (ab 6 Jahre) | Montag | 15:30-16:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Profis B | (ab 6 Jahre) | Dienstag | 15:30-16:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Profis C | (ab 6 Jahre) | Mittwoch | 15:30-16:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Profis D | (ab 6 Jahre) | Mittwoch | 18:30-19:15 | LSB Friedrichsfeld |
| Profis E | (ab 6 Jahre) | Donnerstag | 16:00-16:45 | LSB Friedrichsfeld |
| Profis F | (ab 6 Jahre) | Freitag | 15:45-16:30 | LSB Friedrichsfeld |

ROPE SKIPPING

Die TSG Seckenheim bietet seit 2007 ein breites Angebot in der Sportart Rope Skipping an. Die Einsteiger- und Freizeitgruppen bewegen sich auf Landesebene mit Shows und Breitensportwettkämpfen.

Der Besuch von Landesturn – und Landeskinderturnfesten gehört genauso zum Programm wie die Gestaltung von Shows und Mitmachangeboten. Die Leistungssportgruppen starten sowohl im Einzel als auch im Team auf Bundesebene und arbeiten mit erhöhtem Trainingsaufwand (ca. 3x/Woche). Alle Trainer der TSG sind entweder als Übungsleiter oder als Trainerassistenten ausgebildet und besitzen eine Kampfrichterlizenz. Weit über die Landesgrenzen bekannt ist die Rope Skipping Gala-Showgruppe „Jump Factory“ der TSG Seckenheim, die auf großen Gala- und Showbühnen zu Hause ist.

Abteilungsleiterin: Annika Katzenmeier
Rope-Skipping@tsg-seckenheim.de



Montag

Gerhart Hauptman Schule 17:00-19:00 Perspektivkader

Dienstag

TSG Turnhalle 15:30-17:00 Einsteiger
17:00-18:30 Perspektivkader

Mittwoch

Gerhard-Hauptmann Schule 17:00-19:00 Leistungskader
Rheinau Grundschule 19:00-21:00 Wettkampftraining

Donnerstag

Gerhard-Hauptmann-Schule 18:00-19:00 Einsteiger
Konrad-Duden-Schule 17:00-18:30

Freitag

Gerhard-Hauptmann-Schule 16:00-18:00 Perspektivkader

Sonntag

TSG Turnhalle 17:00-20:00 eventbezogenes Leistungstraining

VOLLEYBALL

Volleyball ist eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele. Zwei Mannschaften spielen mit jeweils sechs Spielern auf einem Spielfeld, das durch ein Netz geteilt ist. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball ohne Hilfsmittel über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt. Eine Mannschaft darf den Ball (zuzüglich zum Block) dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Volleyball stammt aus den Vereinigten Staaten und wird nahezu weltweit ausgeübt. Der Volleyball-Weltverband FIVB repräsentiert 218 Nationen mit rund 35 Millionen Spielern.

Abteilungsleiter: Michael Maier
Volleyball@tsg-seckenheim.de
Kindervolleyball@tsg-seckenheim.de

Erwachsene

Donnerstag 20:00-21:30 Schulsporthalle

Kinder

Dienstag 17:00-18:30 Uhr Richard Möll Halle

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr TSG Turnhalle

Samstag 10:45-12:30 TSG Turnhalle

Im Sommer

Dienstag und Donnerstag ab 17:00 Waldsportplatz Beachanlage



Im Sommer bitte mit voriger Anmeldung beim Abteilungsleiter!

TANZSPORT

In der Tanzabteilung werden hauptsächlich Standard- und Lateinamerikanische Tänze unterrichtet. Tanzen kann als Sportart für alle Altersgruppen empfohlen werden. Es spielt keine Rolle, ob man jung oder alt ist, soweit man nur etwas für seine Gesundheit tun möchte. Durch das Tanzen werden in erster Linie Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance gefördert. Im Tanztraining der TSG hat man im Gegensatz zu einer „normalen“ Tanzstunde genug Zeit, die nächst schwierigere Tanzfigur zu erlernen. Es steht neben der Freude am eigenen Fortschritt vor allem der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Tanzen bietet in einer Zeit, in der oft jeder seinen „Sport“ alleine macht, eine gute Gelegenheit etwas paarweise zu unternehmen.

Abteilungsleiter: Arno Eisele
Tel. 0621 – 47 17 58
Tanzen@tsg-seckenheim.de

Anfänger/Wiedereinsteiger

Dienstag 19:30-20:30 Turnhalle

Fortgeschrittene

Dienstag 21:00-22:30 Turnhalle

Donnerstag 19:30-21:30 Turnhalle



TISCHTENNIS

Tischtennis wird oft als "schnellste Ballsportart der Welt" bezeichnet. Ziel des Spiels ist es, den Gegner durch geschicktes Rückspiel des Balles zu Fehlern zu veranlassen, die den Ballwechsel beenden.

Schon in ganz jungen Jahren kann mit diesem Sport begonnen werden und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Tischtennis kann überall und auf kleinstem Raum gespielt werden. Die Faszination dieser Sportart liegt auch im Kampf "Mann gegen Mann" begründet und das schon im Training. Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer und Kopfarbeit sind gefragt. Ein hart geschlagener Ball kann bis zu 180 km/h schnell werden.

Abteilungsleiter: n.e.
Tel. 0621 – 48 14 877
info@tsg-seckenheim.de

Zur Zeit gibt es auf Grund mangelnder Teilnehmer keine Trainingszeit.



WANDERN



Gewandert wird einmal im Monat nach separatem Wanderplan. Im Rahmen der jeweiligen Wanderung wird zur Stärkung in unterschiedlichen Gasthäusern eingekehrt.

Die Geselligkeit und das gemeinsame Interesse, sich in der Natur zu bewegen, stehen hierbei im Vordergrund.

Abteilungsleiter: Paul Greulich
Tel. 0621 – 47 36 67
p.h.greulich@t-online.de

TURNEN – TURNEN/TANZEN - GYMNASTIK

Abteilungsleiterin: Regina Kasper
Tel. 0173- 744 300 2
Turnen@tsg-seckenheim.de

Fördergruppe

Montag 17:00-18:30 Schulsporthalle
Dienstag 16:30-18:00 Schulsporthalle
(Fördergruppe dienstags nur nach Absprache!)

Mädchen:

Geräteturnen Einsteiger (ab 6 Jahre, weiblich)

Montag 15:30-17:00 Schulsporthalle

Leistungsgruppe 1 (4-5 Jahre)

Montag 14:30-16:00 Schloss
Mittwoch 14:30-16:00 Schloss

Leistungsgruppe 2 (6-9 Jahre)

Montag 15:30-18:00 Schloss
Mittwoch 15:30-18:00 Schloss
Freitag 14:30-16:00 Schloss

Leistungsgruppe 3 (ab 10 Jahre)

Montag 18:00-20:00 Schloss
Mittwoch 18:00-20:00 Schloss
Mittwoch 18:30-20:30 Leistungszentrum
Freitag 15:30-17:30 Schloss



Jungs:

Geräteturnen (5-10 Jahre)

Dienstag 16:30-18:30 Schloss
Donnerstag 16:00-17:30 Schloss
Freitag 17:30-19:00 Schloss

Geräteturnen (ab 10 Jahre)

Montag 18:15-20:00 Schulsporthalle
Dienstag 17:00-19:00 Schloss
Mittwoch 18:00-20:00 Schloss (gerade KW)
Mittwoch 18:30-20:30 Leistungszentrum (ungerade KW)
Donnerstag 15:30-17:30 Schloss
Freitag 19:00-21:00 Schloss

TURNEN/TANZEN

Tanzflöhe (4- 6 Jahre)

Mittwoch 15:30-16:15 Kaiserhof

Tanzmäuse (6-10 Jahre)

Donnerstag 16:15-17:15 Kaiserhof

Delizia

Montag 18:00-20:00 Richard-Möll-Halle

Donnerstag 17:30-18:45 Schloss

Leistung „The Diamonds“

Montag 18:00-20:00 Richard-Möll-Halle

Donnerstag 18:45-20:00 Schloss

Gymnastik und Tanz

Erwachsene

Donnerstag 20:00-22:00 Schloss

GYMNASTIK

Fit for fun

Montag 18:45-20:00 TSG Turnhalle

Fit-Mix

Dienstag 20:00-21:30 SSH

Damengymnastik

Montag 20:00-21:15 Schloss

Damengymnastik (Senioren)

Montag 20:00-21:30 TSG Turnhalle

Damengymnastik (Senioren)

Dienstag 09:15- 10.15 Uhr Kaiserhof

Damengymnastik (Senioren)

Mittwoch 15:00-16:00 TSG Turnhalle

Damengymnastik (30-60 Jahre)

Mittwoch 20:00-21:30 TSG Turnhalle

Männer 50 plus

Dienstag 18:30-20:00 TSG Turnhalle

Freitag 19:00-20:30 TSG Turnhalle

Männer Fitness

Mittwoch 20:00-22:00 Schloss



MITGLIEDSBEITRÄGE

Grundbeiträge des Vereins

| Grundbeiträge | monatlich | halbjährlich | jährlich | Aufnahme- gebühr |
|---|-----------|--------------|----------|---------------------|
| Erwachsene | 13,00 € | 78,00 + 3 € | 156,00 € | 13,00 € |
| Kinder/Jugend | 9,00 € | 54,00 + 3 € | 108,00 € | 9,00 € |
| Ein Elternteil mit einem oder mehreren Kind/ern | 17,00 € | 102,00 + 3 € | 204,00 € | 17,00 € |
| Familie | 21,00 € | 126,00 + 3 € | 252,00 € | 21,00 € |
| Passive Mitgliedschaft | 7,50 € | 45,00 + 3 € | 90,00 € | 7,50 € |

Zusatzbeiträge der einzelnen Sportarten

| Sportarten | Erwachsene monatlich | Erwachsene jährlich | Kinder/Jugend monatlich | Kinder/Jugend jährlich |
|--|-------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Budosport (Aikido, Judo, Taekwondo) | 2,00 € | 24,00 € | 1,00 € | 12,00 € |
| Freizeitsport | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |
| Studio | 20,00 € | 240,00 € | 20,00 € | 240,00 € |
| Gesundheitssport | 7,50 € | 90,00 € | 7,50 € | 90,00 € |
| Gesundheitssport mit Verordnung (REHA) | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |
| Handball | 3,00 € | 36,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| Indiaca | 1,00 € | 12,00 € | | |
| Fußball-Kids | | | 2,00 € | 24,00 € |
| Leichtathletik | 1,00 € | 12,00 € | 0,50 € | 6,00 € |
| Rope Skipping | 2,00 € | 24,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| Tanzsport | 6,00 € | 72,00 € | | |
| Tischtennis | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |
| Turnen/ Gymnastik | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |
| Turnen- Leistung | 10,00 € | 120,00 € | 10,00 € | 120,00 € |
| Turnen-Tanzen | 2,00 € | 24,00 € | 2,00 € | 24,00 € |
| Volleyball | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |
| Wandern | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € | 0,00 € |

Einmalige Gebühren

| | |
|----------------------------------|--------|
| Rechnungszahler | 5,00 € |
| Abbuchung viertel-/ halbjährlich | 3,00 € |
| Mahngebühr je Anschreiben | 8,00 € |

Gebühren 10er Karten

| | |
|-----------------|---------|
| Mitglieder | 60,00 € |
| Nichtmitglieder | 90,00 € |

SPORTSTÄTTEN

Kaiserhof/ Studio

LSB Friedrichsfeld

RMH- Richard Möll Halle

Schloss

SSH – Schulsportthalle Seckenheim

TSG-Turnhalle

FreiRaum

Offenburger Str. 33, 68239 Mannheim

Lehrschwimmbecken, Neudorfstr. 26, 68229 Mannheim-Friedrichsfeld

Innerer Heckweg, 68239 Mannheim

Seckenheimer Hauptstr. 68, 68239 Mannheim

Zähringerstr. 66, 68239 Mannheim

Seckenheimer Hauptstr. 33, 68239 Mannheim

Rastatter Str. 21, 68239 Mannheim

