

# Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

Regelmäßiges,  
wöchentliches

Sportangebot

ab  
01.01.2022



## Turnabteilung

### Eltern-Kind-Turnen

(Elisabeth, Katharina)

Dienstag: 15:15-16:30 **Grundschulhalle**

### Kindersport 4-5 Jahre

(Sarah, Katja)

Donnerstag: 15:30-17:00 **Grundschulhalle**

### Bewegungslandschaften 6-7 Jahre

(Elisabeth, Julia)

Dienstag: 16:30-18:00 **Grundschulhalle**

### Fun & Sport 8-11 Jahre

(Ilse, Michaela)

Mittwoch: 17:00-18:15 **Grundschulhalle**

### Fitness & Parcour ab 11 Jahre

(Annika, Verena)

Mittwoch: 18:15-19:30 **Grundschulhalle**

### Ball sport 5-7 Jahre

(Sabine, Aileen)

Dienstag: 16:00-17:30 **Mittelschule**

### Ball sport ab 8 Jahre

(Eckart, Celine)

Montag: 16:45-18:15 **Grundschulhalle**

### Tanzen mit Anastasia (mit Extrabeitrag)

**Vereinsheim**

Kindertanz 5 – 7 J.: Mittwoch 15.30-16:30

Modern Dance ab 8 J.: Mittwoch 16.30-17:30

Kindertanz 4 – 6 J.: Freitag 16.45-17:45

## Freizeit- u. Seniorensport

### Seniorensport

(Josef)

Montag: ~~17:30-18:30~~ **Pausiert vorerst**

### Badminton

(Max)

Mittwoch: 20:00-21:30 **Realschulhalle**

### Showtanzen

(Natalie)

Donnerstag: 20:00-21:00 **Gymnastikraum GS**

### Freizeitfußball

Horst: ~~Samstag: 15:30-17:15~~ **!! Winterpause !!**

Michael: Mittwoch: 20:00-21:30 **Realschulhalle**

### Freizeitsport

(Oliver, Werner)

Donnerstag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

## Gesundheitssport

### Ganzkörpertraining 50++

(Anneliese)

Montag: 10:00-11:00 **Vereinsheim**

### Wirbelsäulengymnastik

(Andrea)

Dienstag: ~~16:30-17:30~~ **Entfällt momentan**

Dienstag: ~~20:15-21:15~~ **Entfällt momentan**

### Rückenfit mit Kleingeräten

(Anneliese)

Dienstag: 18:00-19:00 **!! ONLINE !!**

### Body Balance

(Sigrid, Franziska, Jeannine)

Dienstag: 19:00-20:00 **!! ONLINE !!**

### Sanfte Seniorengymnastik (im Unterstand)

(Sabine)

Mittwoch: 10:00-10:45 **Entfällt momentan**

### Athletic Stretch

(Norbert)

Mittwoch: 19:00-20:00 **Vereinsheim**

### Pilates, Faszientraining und mehr

(Sigrid, Andrea)

Freitag: 18:30-19:30 **!! ONLINE !!**

## Sport Spezial (Extrabeitrag)

### Yoga

Claudia: Montag: 17:30-18:30 **Vereinsheim**

Claudia: Montag: 18:45-19:45 **Vereinsheim**

Fiona: Mittwoch: 20:10-21:15 **Vereinsheim**

Susanne: Donnerstag: 18:30-19:30 **ONLINE**

### Yoga für Senioren

(Fiona)

Donnerstag: 10:15-11:15 **Vereinsheim**

### Power-Dance

Daniela: ~~entfällt momentan~~ 18:30-19:30 **Grundschulhalle**

Konstanze: Donnerstag: 20:00-21:00 **Grundschulhalle**

### Body Power

(Susi)

Montag: 20:00-21:00 **ONLINE**

### Bodyfit

(Susi)

Mittwoch: 18:30-19:30 **Mittelschule**

### Body Styling

(Katharina)

Donnerstag: 20:00-21:00 **ONLINE**

### Cycling (im Unterstand – bei passendem Wetter)

Sabine: Dienstag: 18:00-19:00 **Vereinsgelände**

Katja: Mittwoch: 18:00-19:00 **Vereinsgelände**

Katja: Mittwoch: 19:00-20:00 **Vereinsgelände**

## Kraft & Fitness (Extrabeitrag)

Montag: 08:30 – 11:30 18:00 – 21:30

Dienstag: 18:00 – 21:30

Mittwoch: 08:30 – 11:30 18:00 – 21:30

Donnerstag: 18:00 – 21:30

Freitag: 08:30 – 11:30 18:00 – 21:30

Samstag: 14:00 – 17:00

## Volleyball

### Ballspielgruppe 6 – 8 Jahre

(Bruni, Anna)

Mittwoch: 15:00-16:00 **Grundschulhalle**

### Volleyball schnuppern ab 6 Jahre

(Bruni, Anna)

Mittwoch: 16:00-17:00 **Grundschulhalle**

### Volleyballtraining:

Grundlagen: Dienstag: 17:30-19:30 **Mittelschule**

U12 – U14: Montag: 17:30-19:30 **Realschulhalle**

U18 w: Montag: 17:30-19:30 **Realschulhalle**

Donnerstag: 18:00-20:00 **Mittelschule**

Damen 1: Montag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

Donnerstag: 20:00-22:00 **Mittelschule**

Damen 2: Montag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

Mittwoch: 20:00-22:00 **Mittelschule**

Herren: Dienstag: 19:30-22:00 **Mittelschule**

Donnerstag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

Mixed: Montag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

## Tischfußball

Jugend Freitag: 17:00-18:00 **Vereinsheim**

Erwachsene Di. + Fr.: 19:00-21:00 **Vereinsheim**