

### Turnabteilung

<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	(Elisabeth, Katharina, Astrid)
Dienstag: 15:15-16:30	Grundschulhalle
Donnerstag: 15:15-16:30	Grundschulhalle
<b>Kindersport 4-5 Jahre</b>	(Sarah, Katja)
Donnerstag: 16:30-18:00	Grundschulhalle
<b>Bewegungslandschaften 6-7 Jahre</b>	(Elisabeth, Melanie)
Dienstag: 16:30-18:00	Grundschulhalle
<b>Fun &amp; Sport 7-11 Jahre</b>	(Ilse, Michaela)
Mittwoch: 17:00-18:15	Grundschulhalle
<b>Fitness &amp; Parcour ab 11 Jahre</b>	(Annika, Verena)
Mittwoch: 18:15-19:30	Grundschulhalle
<b>Ballsport 5-7 Jahre</b>	(Sabine, Aileen)
Dienstag: 16:00-17:30	Mittelschule
<b>Ballspielgruppe 6 – 8 Jahre</b>	(Bruni, Anna)
Mittwoch: 15:00-16:00	Grundschulhalle
<b>Ballsport ab 8 Jahre</b>	(Eckart)
Montag: 16:45-18:15	Grundschulhalle

### Sport Spezial (Extrabeitrag)

<b>Yoga</b>	<b>Vereinsheim</b>
Montag: 17:30-18:30	(Claudia)
Montag: 18:45-19:45	(Claudia)
Mittwoch: 20:10-21:15	(Fiona)
Donnerstag: 18:30-19:30	(Susanne)
<b>Yoga als Start in den Tag</b>	(Fiona)
Donnerstag: 7:30- 8:35	<b>Vereinsheim</b>
<b>Dance Fitness</b>	(Konstanze)
Dienstag: 18:30-19:30	Gymnastikraum GS
<b>Power-Dance</b>	Grundschulhalle
Montag: 18:30-19:30	(Daniela)
<b>Body Power</b>	(Susi)
Montag: 20:00-21:00	<b>Vereinsheim</b>
<b>Bodyfit</b>	(Susi)
Mittwoch: 18:30-19:30	Mittelschule
<b>Body Styling</b>	(Katharina)
Donnerstag: 20:00-21:00	<b>Vereinsheim</b>
<b>Cycling</b>	<b>Im Unterstand Vereinsgelände</b>
Montag: 18:30-19:30	(Susi)
Mittwoch: 18:00-19:00	(Katja)
Mittwoch: 19:00-20:00	(Katja)
Freitag: 8:45- 9:45	(Astrid)

### Kraft & Fitness (Extrabeitrag)

Montag:	08:00 – 11:30	18:00 – 21:30
Dienstag:	08:00 – 11:30	18:00 – 21:30
Mittwoch:	08:00 – 11:30	18:00 – 21:30
Donnerstag:	08:00 – 11:30	18:00 – 21:30
Freitag:	08:00 – 11:30	18:00 – 21:30
Samstag:	14:00 – 17:00	
Sonntag:	09:30 – 11:30	

### Freizeit- u. Seniorensport

<b>Seniorensport</b>	(Josef)
Montag: 17:30-18:30	Realschulhalle
<b>Badminton</b>	(Max)
Mittwoch: 20:00-21:30	Realschulhalle
<b>Freizeitfußball</b>	
Horst: Samstag: 15:30-17:15	Vereinsgelände
Michael: Mittwoch: 20:00-21:30	Realschulhalle
<b>Freizeitsport</b>	(Oliver, Werner)
Donnerstag: 19:30-21:30	Realschulhalle

### Gesundheitssport

<b>Ganzkörpertraining 50++</b>	(Anneliese)
Montag: 9:00-10:00	Vereinsheim
Montag: 10:15-11:15	Vereinsheim
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	(Andrea)
Dienstag: 16:30-17:30	Vereinsheim
Dienstag: 20:15-21:15	Vereinsheim
<b>Rückenfit mit Kleingeräten</b>	(Anneliese)
Dienstag: 17:45-18:45	Vereinsheim
<b>Body Balance</b>	(Sigrid, Franziska, Jeannine)
Dienstag: 19:00-20:00	Vereinsheim
<b>Sanfte Seniorengymnastik</b>	(Sabine)
Mittwoch: 10:00-11:00	Vereinsheim
<b>Athletic Stretch</b>	(Pausiert bis 18.10.)
Mittwoch: 19:00-20:00	Vereinsheim
<b>Pilates, Faszientraining und mehr</b>	(Sigrid, Andrea)
Freitag: 18:30-19:30	Vereinsheim

### Volleyball

<b>Volleyballtraining:</b>	
Grundlagen: Donnerstag: 17:30-19:00	Mittelschule
U18 w: Montag: 17:30-19:30	Realschulhalle
Donnerstag: 18:00-20:00	Mittelschule
Damen 1: Montag: 19:00-21:30	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

### Beachvolleyballtraining: Vereinsgelände

! Trainingseinheiten siehe [www.tsgmaisach.de](http://www.tsgmaisach.de) !

### Volleyball schnuppern ab 6 Jahre

Mittwoch: 16:00-17:00 Grundschulhalle

### Tischfußball

Jugend	Freitag: 18:00-19:00	Vereinsheim
Erwachsene	Di. + Fr.: 19:00-21:00	Vereinsheim