

Turnabteilung

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

Sport Spezial (Extrabeitrag)

Yoga	Vereinsheim
Montag: 17:30-18:30	(Claudia)
Montag: 18:45-19:45	(Claudia)
Mittwoch: 20:10-21:15	(Fiona)
Donnerstag: 18:30-19:30	(Susanne)
Yoga als Start in den Tag	(Fiona)
Donnerstag: 8:00- 9:05	Vereinsheim
Dance Fitness	(Konstanze)
Dienstag: 18:30-19:30	Gymnastikraum GS
Power-Dance	(Daniela)
Montag: 18:30-19:30	Grundschulhalle
Body Power	(Susi)
Montag: 20:00-21:00	Vereinsheim
Bodyfit	(Susi)
Mittwoch: 18:30-19:30	Mittelschule
Body Styling	(Kerstin & Katharina)
Donnerstag: 20:00-21:00	Vereinsheim
Cycling	Im Unterstand Vereinsgelände
Montag: 18:30-19:30	(Susi)
Dienstag: 18:30-19:30	(Thomas)
Mittwoch: 18:00-19:00	(Katja)
Mittwoch: 19:00-20:00	(Katja)
Freitag: 8:15- 9:15	(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	(pausiert bis Oktober)

Freizeit- u. Seniorensport

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

Gesundheitssport

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

Volleyball

Volleyballtraining:	
Grundlagen:	Donnerstag: 17:00-19:00 Mittelschule
	Dienstag: 17:00-19:00 Mittelschule
U20 w:	Montag: 19:00-21:30 Realschulhalle
	Donnerstag: 19:00-21:00 Mittelschule
Damen:	Montag: 19:00-21:30 Realschulhalle
	Mittwoch: 20:00-21:30 Realschulhalle
Herren:	Dienstag: 19:30-22:00 Mittelschule
	Donnerstag: 19:30-21:30 Realschulhalle
Mixed:	Montag: 19:30-21:30 Realschulhalle
Beachvolleyballtraining:	Vereinsgelände

! Trainingseinheiten ab Frühjahr siehe 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