

**DEIN SPORT  
DEINE MOTIVATION  
DEINE TSG**



**«Wenn es dich nicht herausfordert,  
wird es dich nicht verändern.»**

***(Fred Devito)***

# SPORTANGEBOT FÜR MITGLIEDER, gültig ab 10.09.2024

## SPORT SPEZIAL

zzgl. Abteilungsbeitrag

### Yoga

Montag	17.30-18.30 Uhr (V)
Montag	18.45-19.45 Uhr (V)
Mittwoch	20.10-21.15 Uhr (V)
Donnerstag	08.00-09.05 Uhr (V)
Donnerstag	18.30-19.30 Uhr (V)

### Dance Fitness

Dienstag	18.30-19.30 Uhr (GG)
----------	----------------------

### Workout

Montag	20.00-21.00 Uhr (V)
Donnerstag	20.00-21.00 Uhr (V)

### Cycling, zzgl. Radgeld (20 €)

Montag	18.30-19.30 Uhr (V)
Dienstag	18.30-19.30 Uhr (V)
Mittwoch	18.00-19.00 Uhr (V)
Mittwoch	19.00-20.00 Uhr (V)
Freitag	08.15-09.15 Uhr (V)

## GESUNDHEITSSPORT

### Ganzkörpertraining 50+

Montag	09.00-10.00 Uhr (V)
Montag	10.15-11.15 Uhr (V)

### Wirbelsäulengymnastik

Dienstag	16.30-17.30 Uhr (V)
Dienstag	20.15-21.15 Uhr (V)

### Rückenfit mit Kleingeräten

Dienstag	17.45-18.45 Uhr (V)
----------	---------------------

### Body Balance

Dienstag	19.00-20.00 Uhr (V)
----------	---------------------

### Sanfte Seniorengymnastik

Mittwoch	10.00-11.00 Uhr (V)
----------	---------------------

### Athletik Stretch, ab 2.10.2024

Mittwoch	19.00-20.00 Uhr (V)
----------	---------------------

### Pilates, Faszientraining & mehr

Freitag	18.30-19.30 Uhr (V)
---------	---------------------

## VOLLEYBALL

Aktuelle Trainingszeiten auf [www.tsgmaisach.de](http://www.tsgmaisach.de)

### Freizeit-Mixed

Mo (R)	19.30-21.30 Uhr
--------	-----------------

### Damen

Mo (R) + Mi (M)	19.00-21.30 Uhr
-----------------	-----------------

### Herren

Do (R)	19.30-21.30 Uhr
--------	-----------------

Di (in FFB)	20.00-22.00 Uhr
-------------	-----------------

Jugend	siehe Homepage
--------	----------------

## TISCHFUSSBALL

Erw., Di + Fr	19.00-21.00 Uhr (V)
---------------	---------------------

## FREIZEIT- UND SENIENSPORT

### Senioren-sport

Montag	17.30-18.30 Uhr (R)
--------	---------------------

### Badminton

Mittwoch	20.00-21.30 Uhr (R)
----------	---------------------

### Freizeitfußball

Mittwoch	20.00-21.30 Uhr (R)
----------	---------------------

### Freizeitsport

Donnerstag	19.30-21.30 Uhr (R)
------------	---------------------

# TESTE UNS IM HERBST / WINTER 2024

## SCHNUPPERANGEBOT für (noch) Nicht-TSG-Mitglieder für nur 39 €

### Workout

Montag 20.00-21.00 Uhr (V)

Donnerstag 20.00-21.00 Uhr (V)

### Dance Fitness

Dienstag 18.30-19.30 Uhr (GGym)

### Cycling

Montag 18.30-19.30 Uhr (V)

Dienstag 18.30-19.30 Uhr (V)

Freitag 08.15-09.15 Uhr (V)

### Yoga

Mittwoch 20.10-21.15 Uhr (V)

Donnerstag 08.00-09.05 Uhr (V)

### Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit

Dienstag 17.45-18.45 Uhr (V)

Dienstag 20.15-21.15 Uhr (V)

### Freizeitfußball

Mittwoch 20.00-21.30 Uhr (R)

Hinweis: **Angebot einmalig gültig für alle, die noch nicht TSG-Mitglied sind.**

**Du hast die Wahl:** 4x Cycling oder 8 beliebige Stunden des oben genannten Angebots (ohne Cycling), ab deiner 1. Stunde 3 Monate gültig.

**Los geht's**, sobald deine Anmeldung vorliegt und du den Beitrag überwiesen hast.

## Zusätzlich bieten wir ein abwechslungsreiches Kursprogramm an:

- ✓ Richtig & gesund Laufen
- ✓ Mixed-Volleyball
- ✓ Beckenbodentraining
- ✓ Badminton
- ✓ Freizeitsport
- ✓ Selbstbehauptung für Frauen
- ✓ Vortrag Rückenschmerzen
- ✓ Vorsorge für Herz & Verstand

**Detaillierte Kursbeschreibungen findest du  
auf [www.tsgmaisach.de/kurse](http://www.tsgmaisach.de/kurse)**



**Wir freuen uns auf deine Teilnahme!**

**Anmeldung & Infos gerne per E-Mail an: [Kurse@tsgmaisach.de](mailto:Kurse@tsgmaisach.de)**

TSG Maisach e.V., 1. Vorstand Bernd Stadler, Amtsgericht München, Vereinsregister-Nr.: VR 200932,  
Sparkasse Fürstenfeldbruck / IBAN: DE 2470 0530 7000 0244 0998

# Komm, mach mit beim Kinderturnen!

## Hier kannst du dich austoben

### Eltern-Kind-Turnen

Di + Do 15.15-16.30 Uhr (G)

### Kindersport

4-5 Jahre, Do 16.30-18.00 Uhr (G)

6-7 Jahre, Di 16.30-18.00 Uhr (G)

### Ball sport

5-7 Jahre, Di 16.00-17.30 Uhr (M)

### Ballspielgruppe

6-8 Jahre, Mi 15.00-16.00 Uhr (G)

### Ball sport

ab 8 Jahren, Mo 16.45-18.15 Uhr (G)

### Geräteturnen

7-9 Jahre, Mi 17.00-18.15 Uhr (G)

### Fun & Sport

7-11 Jahre, Mi 17.00-18.15 Uhr (G)

### Fitness & Parcour

ab 11 Jahren, Mi 18.15-19.30 Uhr (G)

### Volleyball schnuppern

ab 6 Jahren, Mi 16.00-17.00 Uhr (G)

### Tischfußball

Jugend, Fr 18.00-19.00 Uhr (V)

**Wir suchen auch Helfer und Übungsleiter fürs Kinderturnen!**

**Wir freuen uns auf dich!**

**Mehr Infos unter [www.tsgmaisach.de](http://www.tsgmaisach.de)**

## Kraft & Fitness in der TSG Maisach

- ✓ **Moderne Trainingsgeräte**
- ✓ **Individuelle Trainingspläne, präventiv, rehabilitativ und auch sportartspezifisch, z.B. für Fußball, Volleyball**
- ✓ **Professionelle Betreuung durch lizenzierte Kraftsporttrainer und Physiotherapeuten**
- ✓ **Bereits für Jugendliche ab 14 Jahren**

### Öffnungszeiten Kraft & Fitness

Mo-Fr Vormittag	08.00-11.30 Uhr
Mo-Fr Abend	18.00-21.30 Uhr
Freitag, ab Winter	16.15-21.30 Uhr
Samstag	14.00-17.00 Uhr
Sonntag	09.30-11.30 Uhr



**Jetzt ausprobieren:**

**2 Monate Probemitgliedschaft für nur 59 €\***

\* Inkl. Eingangsscheckup im Wert von 20 €

Bei Fragen erreichst du uns unter 08141/22 851 88  
oder per E-Mail an [info@tsgmaisach.de](mailto:info@tsgmaisach.de)

