

### 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 7 - 9 Jahre

(Tina, Elena)

Mittwoch: 17:00-18:15 **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

(Franz)

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 (Dani)

#### Yoga als Start in den Tag

(Fiona)

Donnerstag: 8:00- 9:05 **Vereinsheim**

#### Dance Fitness

(Konstanze)

Dienstag: 18:30-19:30 **Gymnastikraum GS**

#### 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: 19:00-21:30 **Realschulhalle**

Herren: Dienstag: 20:00-22:00 **FFB**

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

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

#### Beachvolleyballtraining:

**Vereinsgelände**

! Trainingseinheiten ab Frühjahr 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**