

Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

Regelmäßiges,
wöchentliches

Sportangebot

ab
01.09.2025



Turnabteilung

Eltern-Kind-Turnen

(Anne, Isabelle, Ramona)

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

Donnerstag: 15:15-16:30 **Grundschulhalle**

Kindersport

(Katharina)

4 – 6 Jahre Donnerstag: 16:30-18:00 **Grundschulhalle**

Integratives Kinderturnen

(Stefanie, Verena)

4 – 7 Jahre Dienstag: 16:30-18:00 **Grundschulhalle**

Fun & Sport 7 - 11 Jahre

(Elena, Monika)

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

Fitness & Parcour ab 11 Jahre

(Annika, Andreas)

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

Ballsport 5-7 Jahre

(Sabine)

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

Ballsport ab 8 Jahre

(Eckart, Franz)

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

Basketball ab 12 Jahre

(Franz, Sebastian)

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

Sport Spezial (Extrabeitrag)

Yoga

Vereinsheim

Montag: 17:30-18:30 (Claudia)

Montag: 18:45-19:45 (Claudia)

Mittwoch: 20:30-21:30 (Fiona)

Donnerstag: 8:00- 9:05 (Fiona)

Donnerstag: 18:30-19:30 (Dani,Susanne)

Dance Fitness

(Konstanze)

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

Workout

Vereinsheim

Montag: 20:00-21:00 (Susi)

Donnerstag: 20:00-21:00 (Kerstin & Katharina)

Cycling (mit Radgeld)

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 (Juli – September geschlossen)

Freizeit- u. Seniorensport

Seniorensport

(Josef)

Montag: 17:30-18:30 **Realschulhalle**

Badminton

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

Freizeitfußball

Horst: Samstag: 15:30-17:15 **Vereinsgelände**

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

Freizeitsport

(Oliver, Werner, Lutz)

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)

Dienstag: 19:00-20:00 **Vereinsheim**

Sanfte Seniorengymnastik

(Sabine)

Donnerstag: 9:45-10:45 **Vereinsheim**

Athletic Stretch

(Norbert)

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

Pilates, Faszientraining und mehr

(Sigrid, Andrea)

Freitag: 18:30-19:30 **Vereinsheim**

Volleyball

Hallentraining:

Grundlagen: Montag: 18:00-19:30 **Realschulhalle**

U20 w: Dienstag: 18:00-20:00 **Mittelschule**

Donnerstag: 18:15-20:00 **Mittelschule**

U18/20 m: Dienstag: 16:30-18:30 **FFB**

Donnerstag: 16:30-18:15 **Mittelschule**

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

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

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

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

Mixed (Liga): Montag: 19:30-21:30 **Realschulhalle**

(Junge Wilde): Mittwoch: 18:30-19:45 **Mittelschule**

Tischfußball

Jugend Freitag: 18:00-19:00 **Vereinsheim**

Erwachsene Dienstag: 19:00-21:00 **Vereinsheim**

Freitag: 19:00-21:00 **Vereinsheim**