

# Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

Regelmäßiges,  
wöchentliches

## Sportangebot

ab  
01.01.2026



### Turnabteilung

#### Eltern-Kind-Turnen

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

#### Kindersport

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

**Integratives Kinderturnen** (Stefanie)

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

#### Hobby Horsing ab 7 Jahre

Mittwoch: 15:30-17:00 **Grundschulhalle**

#### Fun & Sport 7 - 11 Jahre

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

#### Fitness & Parcour ab 11 Jahre

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

#### Ballsport 5-7 Jahre

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

#### Ballsport ab 8 Jahre

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

#### Basketball ab 12 Jahre

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

### Sport Spezial (Extrabeitrag)

#### Yoga

Montag: 17:30-18:30 **Vereinsheim**  
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

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

#### Tanz dich fit (ab 4.2.2026)

Mittwoch: 9:30-10:30 **Vereinsheim**

#### Workout

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

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

#### Cycling (mit Radgeld)

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)

#### Workout online

Sonntag: 18:30-19:15 **Online**

#### Pilates online

Donnerstag: 20:30-21:15 **Online**

### Kraft & Fitness (Extrabeitrag)

Montag:	07:00 – 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:	07:00 – 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

#### Seniorensport

(Josef)

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

#### Badminton

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

#### Freizeitfußball

Horst: Samstag: **Ab April** 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

Montag: 10:15-11:15

**Vereinsheim**

**Vereinsheim**

(Andrea)

#### Wirbelsäulen gymnastik

Dienstag: 16:30-17:30

Dienstag: 20:15-21:15

**Vereinsheim**

**Vereinsheim**

#### Rückenfit mit Kleingeräten

(Anneliese)

Dienstag: 17:45-18:45

#### 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

**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**