

### Kinder und Jugend

#### Eltern-Kind-Turnen:

Dienstag: 15:15-16:30 Uhr, GS

Donnerstag: 15:30-16:45 Uhr, GS

#### Kinderturnen, 4-6 Jahre:

Donnerstag: 16:45-17:45 Uhr, GS

#### Integratives Kinderturnen, ab 4 Jahren:

Dienstag: 16:30-18:00 Uhr, GS

#### NEU – Tanzen, zzgl. 75 € Extrabeitrag

Freitag: 15:00-16:00 Uhr, MS, 4-6 Jahre

Freitag: 16:00-17:00 Uhr, MS, 7-10 Jahre

#### Hobby Horsing, ab 7 Jahren:

Mittwoch: 15:30-17:00 Uhr, GS

#### Fun & Sport, 7-11 Jahre:

Mittwoch: 17:00-18:15 Uhr, GS

#### Fitness & Parcour, ab 11 Jahren:

Mittwoch: 18:15-19:30 Uhr, GS

#### Ballsport, 5-7 Jahre:

Dienstag: 16:30-18:00 Uhr, MS

#### Ballsport, ab 8 Jahren:

Montag: 16:45-18:15 Uhr, GS

#### Basketball, ab 12 Jahren:

Montag: 18:15-19:30 Uhr, GS

#### Tischfußball, Jugend:

Freitag: 18:00-19:00 Uhr, VH

#### Volleyball, Jugend:

Grundlagen: Montag: 18:00-19:30 Uhr, RS

Mittwoch: 18:00-20:00 Uhr, MS

U20 w: Dienstag: 18:00-20:00 Uhr, MS

Donnerstag: 18:15-20:00 Uhr, MS

U18/20 m: Dienstag: 16:30-18:30 Uhr, FFB

Donnerstag: 16:30-18:15 Uhr, MS

### Volleyball

Damen: Montag: 19:30-21:30 Uhr, RS  
Mittwoch: 20:00-22:00 Uhr, MS

Herren: Montag: 19:30-21:30 Uhr, RS  
Donnerstag: 20:00-22:00 Uhr, FFB

Mixed: Montag: 19:30-21:30 Uhr, RS

### Freizeit- und Seniorensport

#### Seniorensport:

Montag: 18:00-19:00 Uhr, RS

#### Badminton:

Mittwoch: 20:00-21:30 Uhr, RS

#### Freizeitfußball:

Samstag: 15:30-17:15 Uhr, TSG-Gelände, bis Nov.

Mittwoch: 20:00-21:30 Uhr, RS, ab Oktober

#### Freizeitsport:

Donnerstag: 19:30-21:30 Uhr, RS

### Gesundheitssport

#### Ganzkörpertraining, ab 50 Jahren ++:

Montag: 9:00-10:00 und 10:15-11:15 Uhr, VH

#### Wirbelsäulengymnastik:

Dienstag: 16:30-17:30 und 20:15-21:15 Uhr, VH

#### Rückenfit mit Kleingeräten:

Dienstag: 17:45-18:45 Uhr, VH

#### Body Balance:

Dienstag: 19:00-20:00 Uhr, VH

#### Sanfte Seniorengymnastik:

Donnerstag: 9:45-10:45 Uhr, VH

#### Athletic Stretch:

Mittwoch: 19:00-20:00 Uhr, VH

#### Pilates, Faszientraining und mehr:

Freitag: 18:30-19:30 Uhr, VH

### Sport Spezial, zzgl. Extrabeitrag

#### Yoga:

Montag: 18:30-19:45 Uhr, VH

Mittwoch: 20:15-21:15 Uhr, VH

Donnerstag: 8:00- 9:05 und 18:30-19:30 Uhr, VH

#### Dance Fitness:

Dienstag: 18:30-19:30 Uhr, Gymnastikraum GS

#### Tanz dich fit:

Mittwoch: 9:30-10:30 Uhr, VH

#### Mini-Trampolin:

Montag: 18:00-19:00 Uhr, RS

#### Workout:

Montag: 20:00-21:00 Uhr, VH

Donnerstag: 20:00-21:00 Uhr, VH

#### Cycling, zzgl. Radgeld, VH-Unterstand:

Montag: 18:30-19:30 Uhr

Dienstag: 18:30-19:30 Uhr

Mittwoch: 18:00-19:00 und 19:00-20:00 Uhr

Freitag: 8:15- 9:15 Uhr

#### Online-Workout:

Sonntag: 18:30-19:15 Uhr

#### Online-Pilates:

Donnerstag: 20:30-21:15 Uhr

### Kraft & Fitness, zzgl. Extrabeitrag

Mo + Do: 7:00-11:30 und 18:00-21:30 Uhr

Di + Mi + Fr: 8:00-11:30 und 18:00-21:30 Uhr

Samstag: 14:00-17:00 Uhr

Sonntag: 9:30-11:30 Uhr

### Tischfußball

Di + Fr: 19:00-21:00 Uhr, VH

Weitere Infos auf [www.tsgmaisach.de](http://www.tsgmaisach.de)  
oder einfach QR-Code scannen

