Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

Regelmäßiges, wöchentliches **Sportangebot** gültig ab 9. November 2026

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:
Dienstag: 19:00-20:00 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:
Liga: 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:
Freitag: 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 oder einfach QR-Code scannen

www.tsgmaisach.de · info@tsgmaisach.de · Eckart Rabe, 2. Vorstand, Tel. 08141/94302