TuS Massenheim
Belegungsplan Sport und Kulturhalle

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
09:15						09:15
09:30		**Wirbelsäulengymnastik** **09:30 – 10:30** Männer und Frauen ÜL: Gisela Bernhardt ÜL: Gerlinde Junker				09:30
09:45						09:45
10:00			**Yoga** **10:00 - 11:00** Erwachsene ÜL: Angela Adamo		**Kinderturnen-KiGa Massenheim** **10:00 - 11:15** Kinder 5 bis 6 Jahre ÜL: Irene Schmidt	10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45		**Wirbelsäulengymnastik** **10:30 - 11:30** Männer und Frauen ÜL: Gisela Bernhardt ÜL: Gerlinde Junker		**Mach mit - bleib fit** **10:30 - 12:00** Senioren ÜL: Dieter Bäuscher		10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30						11:30
12.00						12:00
15:00					*TCM Tennis* *nur Herbst/Winter*	15:00
15:15						15:15
15:30				**Zumba Kids** **15:30 -16:30** Kinder ab 6 - 8 Jahre ÜL: Monika Bünger-Pielach		15:30
15:45						15:45
16:00	**Zirkeltraining** **16:00 - 17:00** Erwachsene ÜL: Dieter Bäuscher	**Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1** **16:00 -17:00** Kinder ab 1 Jahr ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena	**Kinderturnen** **16:00 - 17:00** 3-6 Jahre ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena			16:00
16:15						16:15
16:30				**Kinderturnen** **16:30 - 18:30** ab 8 Jahre ÜL: Michaela Jursa ASS: Paula Hensel ASS: Mike Peters		16:30
16:45					*HSG-Handball* *Minnis*	16:45
17:00	**Sportabzeichen** **17:00 - 18:00** Erwachsene/Jugendliche/Kinder ÜL: Dieter Bäuscher	**Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2** **17:00 - 18:00** Kinder ab 1 Jahr ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena	**Kinderturnen** **17:00 - 18:00** 3-6 Jahre ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena			17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00	*ASV-Forelle*	**Zumba** **18:00 - 19:00** Erwachsene ÜL: Monika Bünger-Pielach	*DJK-Fußball*		**Hula Hoop** **18:00 - 19:00** Frauen ÜL: Kerstin Topel	18:00
18:15						18:15
18:30				**Wirbel-Fit** Senioren **18:30 - 19:30** ÜL: Gisela Bernhardt		18:30
18:45						18:45
19:00	**Kräftigung/Streching** **19:00 - 20:00** Erwachsene ÜL: Fiona Huth **Aufbautraining** **19:00 - 20:00** Jugendliche ab 14 J ÜL: Michaela Jursa	**Functional Workout** **19:00 - 20:00** Erwachsene ÜL: Fiona Huth	**Trimm Dich für Männer** **19:00 -20:45** Erwachsene ÜL: Reinhard Bläsing	**Body Shaping** **19:00 - 20:00** Erwachsene ÜL: Elvis Kenfack	**Rücken fit - Mach doch mit** **19:00 - 20:00** Erwachsene ÜL: Monika Noll	19:00
19:15						19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00	**Pilates** **20:00 - 21:00** Erwachsene ÜL: Michaela Jursa	**Tischtennis** **20:00 - 21:00** Erwachsene ÜL: Jens Gutjahr **FPV Fliegen** **20:00 - 21:00** ÜL: Jens Krieger		**Funktional Workout** **20:00 - 21:00** Erwachsene ÜL: Elvis Kenfack	**Badminton** **20:00 - 22:00** Erwachsene ÜL: Wolfgang Weigel	20:00
20:15						20:15
20:30						20:30
20:45						20:45
21:00			**Freizeitfußball** **20:45 - 22:30** männliche Erwachsene ÜL: Marian Epp			21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45
22:00						22:00
	Lauftreff **18:30 - 19:30** ÜL: Martin Treisbach an der Halle	**Walking** **17:30 - 18:30** ÜL: Pamela Leisge an der Halle				

Legende:
Stand: 05.04.2024
ÜL= Übungsleiter