

TuS Massenheim

Belegungsplan Sport und Kulturhalle

Uhrzeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Uhrzeit	
09:00	Astrid Lindgren Schule			Stuhlgymnastik 09:00 - 10:00 ÜL: Gerlinde Junker				09:00	
09:15								09:15	
09:30			Wirbel-Fit Senioren 09:30 – 10:30 Männer und Frauen ÜL: Gisela Bernhardt, Gerlinde Junker		Yoga 10:00 - 11:00 Erwachsene ÜL: Angela Adamo	Kinderturnen-KiTa 09:30 - 10:30 Kinder 5 bis 6 Jahre ÜL: Vanessa Clement		09:30	
09:45								09:45	
10:00			Wirbel-Fit Senioren 10:30 - 11:30 Männer und Frauen ÜL: Gisela Bernhardt, Gerlinde Junker			Mach mit - bleib fit 10:30 - 12:00 Senioren ÜL: Dieter Bäuscher		10:00	
10:15								10:15	
10:30						10:30			
10:45						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								15:30	
15:45								15:45	
16:00	Sportabzeichen 16:00 - 17:00		Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1 16:00 -17:00	Kinderturnen 16:00 - 17:00	Kinderturnen 16:30 - 18:30 ab 8 Jahre ÜL: Michaela Jursa ASS: Paula Hensel		Handball Minis 16:30 - 18:00 5 - 8 Jahre ÜL: Martin Kreis	16:00	
16:15	Erwachsene		Kinder ab 1 Jahr	3-6 Jahre				16:15	
16:30	ÜL: Dieter Bäuscher		ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena	ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena				16:30	
16:45								16:45	
17:00	Yoga für Kids 17:00 - 17:45		Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2 17:00 - 18:00	Kinderturnen 17:00 - 18:00	Kinderturnen 16:30 - 18:30 ab 8 Jahre ÜL: Michaela Jursa ASS: Paula Hensel		Handball Minis 16:30 - 18:00 5 - 8 Jahre ÜL: Martin Kreis	17:00	
17:15	Kinder 3 bis 5 Jahre ÜL: Dominique Herwig		Kinder ab 1 Jahr	3-6 Jahre				17:15	
17:30			ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena	ÜL: Monika Bünger-Pielach, Selena				17:30	
17:45								17:45	
18:00			Zumba 18:00 - 19:00	DJK-Hochheim Fußball	Wirbel-Fit Senioren 18:30 - 19:30 ÜL: Gisela Bernhardt		Hula Hoop 18:00 - 19:00 Frauen ÜL: Kerstin Topel	18:00	
18:15								18:15	
18:30								18:30	
18:45								18:45	
19:00	Kräftigung/Stretching	Aufbautraining	Functional Workout		Trimm Dich für Männer 19:00 -20:45 Erwachsene ÜL: Reinhard Blasing	Body Shaping 19:00 - 20:00 Erwachsene ÜL: Elvis Kenfack	Wirbel-Fit Senioren 18:30 - 19:30 ÜL: Gisela Bernhardt	Rücken fit - Mach doch mit 19:00 - 20:00 Erwachsene ÜL: Monika Noll	19:00
19:15	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00						19:15
19:30	Erwachsene	Jugendliche ab 14 J	Erwachsene						19:30
19:45	ÜL: Fiona Huth	ÜL: Michaela Jursa	ÜL: Fiona Huth						19:45
20:00	Pilates		Tischtennis	FPV Fliegen	Freizeitfußball 20:45 - 22:30 männliche Erwachsene ÜL: Daniel Opheys	Functional Workout 20:00 - 21:00 Erwachsene ÜL: Elvis Kenfack	Badminton 20:00 - 22:00 Erwachsene ÜL: Wolfgang Weigel	20:00	
20:15	20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	20:00 - 21:00				20:15	
20:30	Erwachsene		Erwachsene	ÜL: Jens Krieger				20:30	
20:45	ÜL: Michaela Jursa		ÜL: Jens Gutjahr					20:45	
21:00								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: 24.04.2025 ÜL=Übungsleiter				

Legende:
Stand: 24.04.2025
ÜL=Übungsleiter