

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit			
7:45 --->		Step - Aerobic <i>Kerstin Pfeuffer</i> 7:45 - 8:45 Uhr						7:45 --->			
8:00 --->								8:00 --->			
8:30 --->								8:30 --->			
9:00 --->								9:00 --->			
9:15 --->								9:15 --->			
9:35 - 10:20								9:35 - 10:20			
10:20 - 11:05								10:20 - 11:05			
11:15 - 12:00								11:15 - 12:00			
12:00 - 12:45								12:00 - 12:45			
13:30 - 14:15								13:30 - 14:15			
14:15 - 15:00							14:15 - 15:00				
15:00 --->	Kinderturnen ab 4 Jahre <i>Nicole Litschko, Christiane Fechner</i> 15:00 - 16:30 Uhr Bubenturnen 1. - 4. Klasse <i>Helge Reiter, Marco Brustmann, Johannes Knott, Ina Gerber, Hugo Reiter</i> 16:30 - 18:00 Uhr Mädchen und Buben ab 5. Klasse <i>Kerstin Schmitt, Helge Reiter, Philip Gassner, Johannes Knott, Johanna Bretz</i> 18:00 - 19:30 Uhr Aerobic / Step - Aerobic <i>Iris Förster</i> 19:45 - 21:15 Uhr	Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 1 <i>Monica Kaiser</i> 15:00 - 16:00 Uhr Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 2 <i>Monica Kaiser</i> 16:00 - 17:00 Uhr	Mädchenturnen 1. - 4. Klasse <i>Nicole Litschko, Deborah Halbig, Hugo Reiter</i> 16:00 - 18:00 Uhr Fitness- u. Schongymnastik <i>Hugo Reiter, Monica Kaiser</i> 18:30 - 19:45 Uhr		Jugend - Erwachsene Tischtennis <i>Thomas Popp, Daniel Sulzbacher</i> 17:00 - 18:30 Uhr		Basketball <i>CJ Gollyday, Sebastian Schemm</i> 17:00 - 19:00 Uhr	15:00 --->			
15:30 --->										15:30 --->	
16:00 --->											16:00 --->
16:30 --->											16:30 --->
17:00 --->											17:00 --->
17:30 --->											17:30 --->
18:00 --->											18:00 --->
18:30 --->											18:30 --->
19:00 --->											19:00 --->
19:30 --->											19:30 --->
20:00 --->		Volleyball für alle <i>Harald Müller</i> 20:00 - 22:00 Uhr	Turnen u. Spiele für Jugend u. Erwachsene <i>Hertschi Schmidt</i> 20:00 - 21:00 Uhr <i>CJ Gollyday, Sebastian Schemm</i> 20:00 - 22:00 Uhr	Basketball Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	Fit for Fun für Frau und Mann <i>Birgit Caspari, Gerda Hubel</i> 20:00 - 21:30 Uhr	Badminton für Erwachsene <i>Michael Baden, Matthias Hofmann</i> 20:00 - 22:00 Uhr		20:00 --->			
20:30 --->								20:30 --->			
21:00 --->								21:00 --->			
21:30 --->								21:30 --->			
22:00 --->								22:00 --->			



Grundsätzlich kann der Fitnessraum immer dann benutzt werden, wenn ein Übungsleiter des TV Mainstockheim in der Sporthalle eine Stunde abhält.

Aktivitäten Außerhalb der Sporthalle Mainstockheim

Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr		Yoga	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Monica Kaiser</i>
Dienstag 19:30 - 20:00 Uhr	Anfänger	Country - Line u. Westerdance	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Iris Pfister</i>
Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr	Fortgeschrittene	Country - Line u. Westerdance	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Iris Pfister</i>
Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr		Yoga	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Petra Kott</i>
Jeden 2. Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr		Volkstanz	Im Vereinsheim / Feuerwehrhaus Mainstockheim	<i>Ulrike und Walter Lipinski, Doris Jünger</i>
Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr	für Alle	Volleyball	AKG Halle Kitzingen	<i>Klaus Wiederer</i>