

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit
7:45 --->		Step - Aerobic						7:45 --->
8:00 --->		<i>Kerstin Pfeuffer</i> 7:45 - 8:45 Uhr						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						Basketball MiniTigers Mädchen / Jungen		10:20 - 11:05
11:15 - 12:00						<i>Sonja Zühlke</i> 10:30 - 12:00 Uhr		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
15:30 --->	Kinderturnen ab 4 Jahre	Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 1						15:30 --->
16:00 --->	<i>Jessica Jacobi, Christiane Fechner</i> 15:00 - 16:30 Uhr	<i>Monica Kaiser</i> 15:00 - 16:00 Uhr			Basketball MiniTigers Mädchen			16:00 --->
16:30 --->	Bubenturnen 1. - 4. Klasse	Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 2	Mädchenturnen 1. - 4. Klasse		<i>Sonja Zühlke</i> 15:30 - 17:00 Uhr			16:30 --->
17:00 --->		<i>Monica Kaiser</i> 16:00 - 17:00 Uhr			Basketball MiniTigers Jungen	Jugend - Erwachsene Tischtennis		17:00 --->
17:30 --->	<i>Helge Reiter, Marco Brustmann, Johannes Knott, Hugo Reiter</i> 16:30 - 18:00 Uhr		<i>Nicole Litschko, Gudrun Knott, Hugo Reiter</i> 16:00 - 18:00 Uhr			<i>Thomas Popp</i> 17:00 - 18:30 Uhr		17:30 --->
18:00 --->	Mädchen und Buben ab 5. Klasse				<i>Sonja Zühlke</i> 17:00 - 18:30 Uhr			18:00 --->
18:30 --->			Fitness- u. Schongymnastik		Volleyball für alle			18:30 --->
19:00 --->	<i>Kerstin Schmitt, Helge Reiter, Philip Gassner, Johannes Knott, Johanna Bretz</i> 18:00 - 19:30 Uhr							19:00 --->
19:30 --->			<i>Hugo Reiter, Monica Kaiser</i> 18:30 - 19:45 Uhr		<i>Klaus Wiederer</i> 18:30 - 20:00 Uhr			19:30 --->
20:00 --->	Aerobic / Step - Aerobic	Volleyball für alle	Turnen u. Spiele für Jugend u. Erwachsene	Fit for Fun für Frau und Mann	Badminton für Erwachsene		Free Jump	20:00 --->
20:30 --->								20:30 --->
21:00 --->	<i>Iris Förster</i> 19:45 - 21:15 Uhr		<i>Hertschi Schmidt</i> 19:45 - 21:00 Uhr	<i>Birgit Caspari, Gerda Hubel</i> 20:00 - 21:30 Uhr				21:00 --->
21:30 --->		<i>Harald Müller</i> 20:00 - 22:00 Uhr			<i>Matthias Hofmann, Andrea Remmler</i> 20:00 - 22:00 Uhr		<i>Vic. Stinzing</i> 20:00 - 22:00 Uhr	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. Westerndance	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Iris Pfister</i>
Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr	Fortgeschrittene	Country - Line u. Westerndance	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	Selbstverteidigung	Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim	<i>Andreas Brandner</i>