

TuS Massenheim																		
Belegungsplan Sport und Kulturhalle																		
Uhrzeit	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Uhrzeit					
9:00	Astrid Lindgren Schule					"Hock-Fit" Sitzgymnastik 09:00 - 10:00 ÜL: Gerlinde Junker							9:00					
9:15														9:15				
9:30				9:30														
9:45					9:45													
10:00				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													16:00					
16:15	Sportabzeichen 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		Kinderturnen 16:30 - 18:30 ab 7 Jahre ÜL: Michaela Jursa ASS: Lina Christ			Handball Minis 16:30 - 18:00 5 - 8 Jahre ÜL: Martin Kreis		16:15					
16:30													16:30					
16:45													16:45					
17:00	Yoga für Kids 17:00 - 17:45 Kinder 3 bis 5 Jahre ÜL: Dominique Herwig			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					Hula Hoop 18:00 - 19:00 Frauen ÜL: Kerstin Topel		17:00					
17:15													17:15					
17:30													17:30					
17:45				Zumba 18:00 - 19:00 Erwachsene ÜL: Monika Bünger-Pielach		DJK-Hochheim Fußball					Wirbel-Fit Senioren 18:30 - 19:30 ÜL: Gisela Bernhardt			Rücken fit - Mach doch mit 19:00 - 20:00 Erwachsene ÜL: Monika Noll		17:45		
18:00																18:00		
18:15																18:15		
18:30																18:30		
18:45																18:45		
19:00	Kräftigung/Stretching 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		Badminton 20:00 - 22:00 Erwachsene ÜL: Wolfgang Weigel		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		Freizeitfußball 20:45 - 22:30 männliche Erwachsene ÜL: Daniel Opheys			20:00						
20:15												20:15						
20:30												20:30						
20:45												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: 03.11.2025 ÜL=Übungsleiter												