

TuS Massenheim										
Belegungsplan Sport und Kulturhalle										
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Uhrzeit
09:00					Hock-Fit Sitzgymnastik 09:00 - 10:00 ÜL: Gerlinde Junker		Kinderturnen-KiTa 09:30 - 10:30 Kinder 5 bis 6 Jahre ÜL: Vanessa Clement			09:00
09:15										09:15
09:30			09:30							
09:45			09:45							
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										16:15
16:30	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 - 17:30 5 - 8 Jahre ÜL: Martin Kreis	16:30
16:45	16:45									
17:00	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 Forellen Fußball		Zumba 18:00 - 19:00 Erwachsene ÜL: Monika Bünger-Pielach		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 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 Blasing		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	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	20:15									
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							Stand: 26.01.2026 ÜL=Übungsleiter