


| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Uhrzeit | |
|---------------|---|--|---|---|---|--|--|---------------|-----------|
| 7:45 ---> | Klasse 5 Mündlein / Zschau | Step - Aerobic | | Klasse 6 / 7 Baur / Vogentanz |  | | | 7:45 ---> | |
| 8:00 ---> | | | | | | | | 8:00 ---> | |
| 8:30 ---> | | | | | | | | 8:30 ---> | |
| 9:00 ---> | | | Kerstin Pfeuffer 7:45 - 8:45 Uhr | | | | | | 9:00 ---> |
| 9:15 ---> | | | | | | | | | 9:15 ---> |
| 9:35 - 10:20 | | Klasse 2a Zeier | Klasse 3a Förster | Klasse 1a Förster | | | | 9:35 - 10:20 | |
| 10:20 - 11:05 | | | | | | Basketball U12 mix und weiblich Andre Zühlke 11:00 - 12:30 Uhr | Turnen junge Erwachsene Gabriel Müller / Malo Plison 11:00 - 12:30 Uhr | 10:20 - 11:05 | |
| 11:15 - 12:00 | Klasse 4a Stumpner | Klasse 3a Zeier | | 4B GS H. Wurl | Klasse 4b Brand-Gerasch | Basketball U14 weiblich Sonja Zühlke 12:30 - 14:00 Uhr | | 11:15 - 12:00 | |
| 12:00 - 12:45 | | | | | | Basketball U14 männlich Sebastian Schemm / C.J. Goliday / Jonas Maier 14:00 - 15:30 Uhr | | 12:00 - 12:45 | |
| 13:30 - 14:15 | | Klasse 8 / 9 Jandi / Mündlein | | | | | | 13:30 - 14:15 | |
| 14:15 - 15:00 | | | | | | | | 14:15 - 15:00 | |
| 15:00 ---> | Kinderturnen ab 4 Jahre Eva Rabenstein, Sorina Käfer 15:00 - 16:30 Uhr | Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 1 Monica Kaiser 15:00 - 16:00 Uhr | Mädchenturnen 1. - 4. Klasse Linda Kümmelschuh, Patrizia Köhler, Gudrun Knott, Hugo Reiter 16:00 - 18:00 Uhr | Basketball U9 mixed Sonja Zühlke / Jürgen Sodemann 15:45 - 16:45 Uhr | FCM / SG U15 Robert Schöffler 15:30 - 17:00 Uhr | Basketball U16 männlich Sebastian Schemm / C.J. Goliday / Jonas Maier 15:30 - 17:00 Uhr | | 15:00 ---> | |
| 15:30 ---> | | | | | | | | | |
| 16:00 ---> | Bubenturnen 1. - 4. Klasse Helge Reiter, Johannes Knott 16:30 - 18:00 Uhr | Mutter u. Kind Turnen bis 4 Jahre Gruppe 2 Monica Kaiser 16:00 - 17:00 Uhr | | Basketball U10 mixed Geoffrey Carlisle 15:45 - 17:15 Uhr | Badminton Jugend Hans Bretz / Gerald Warstat 17:00 - 18:30 Uhr | | | 16:00 ---> | |
| 16:30 ---> | | | | | | | | 16:30 ---> | |
| 17:00 ---> | Mädchen und Buben ab 5. Klasse Sonja Süß, Ina Gerber, Helge Reiter, Johannes Knott 18:00 - 19:30 Uhr | FCM / SG U11 Patrik Brenneis 17:00 - 18:30 Uhr | | Basketball U14 weiblich Sonja Zühlke 17:15 - 18:30 Uhr | FCM / SG 1.Mannschaft 18:30 - 20:00 Uhr | FCM SG U13 Achim Bräunel 17:00 - 18:00 Uhr | | 17:00 ---> | |
| 17:30 ---> | | | | | | | | 17:30 ---> | |
| 18:00 ---> | | Basketball U14 und U16 männlich Sebastian Schemm / C.J. Goliday / Jonas Maier 18:30 - 20:00 Uhr | Fitness- u. Schongymnastik Hugo Reiter, Monica Kaiser 18:30 - 19:45 Uhr | Volleyball für alle Harald Müller 18:30 - 21:00 Uhr | | FCM / SG Alte Herren Ronny 18:00 - 19:30 Uhr | | 18:00 ---> | |
| 18:30 ---> | | | | | | | | 18:30 ---> | |
| 19:00 ---> | Aerobic / Step - Aerobic Iris Förster 19:45 - 21:15 Uhr | | Turnen u. Spiele für Jugend u. Erwachsene Hertschi Schmidt 19:45 - 21:00 Uhr | | | | | 19:00 ---> | |
| 19:30 ---> | | | | | | | | 19:30 ---> | |
| 20:00 ---> | | Volleyball für alle Harald Müller 20:00 - 22:00 Uhr | | Fit for Fun für Frau und Mann Birgit Caspari, Gerda Hubel 20:00 - 21:30 Uhr | | Badminton für Erwachsene Andrea Remler, Matthias Hofmann 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 nur 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 | Monica Kaiser |
| Dienstag 19:30 - 20:00 Uhr | Anfänger | Country - Line u. Westerndance | Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim | Iris Pfister |
| Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr | Fortgeschrittene | Country - Line u. Westerndance | Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim | Iris Pfister |
| Jeden 2. Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr | | Volkstanz | Im Vereinsheim / Feuerwehrhaus Mainstockheim | Ulrike und Walter Lipinski, Doris Jünger |
| Freitag 17:00 - 18:30 Uhr | Jugend | Tischtennis | Im Gymnastikraum der Grundschule Mainstockheim | Thomas Popp |