

Sportplan TGM Gonsenheim

Sportangebot	Trainingszeit	Ort	TrainerIn/ÜbungsleiterIn
Montag			
MBSch	08:00-13:00 Uhr	NTH	
Seniorengymnastik 	10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Opheys
PowerYoga 	11:15-12:15 Uhr	AR	Nora Liebmann
PPLT bis 31.08.2026	12:30-14:30 Uhr	TH	
Volleyball AG OSG (5./6. Kl.)	14:30-16:00 Uhr	AOSG	Jonas Koulen
Kleinkinderturnen 3-4 J. 	14:45-15:45 Uhr	TH/NTH	Celina Hoppe, Sabrina Hoppe
Orientierungsstufe 5-7 J. 	16:00-17:00 Uhr	NTH*	Celina Hoppe, Sabrina Hoppe
Showtanz - Sunny Dancers (8-10 J.) 	17:15-18:15 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Rebecca Vogler
Gymnastik 50+ 	17:00-18:00 Uhr	AR	Beatrix Bläser
Badminton Jgd. U12	17:00-18:00 Uhr	AOSG	Daniela Fell
Judo Jugend	17:15-18:45 Uhr	NTH	Benedict Prettnar, Silke Adam, Katharina Brockmann
Fitness trifft auf Rope Skipping	17:00-18:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Sitzgymnastik 	17:30-18:15 Uhr	FSH	Nadine Leber
Rope Skipping Jumpfusion	18:00-19:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Steeldarts für Erwachsene	18:00-20:30 Uhr	GR	Thomas Marx
E-Sport - "LoL" ab 16+	18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Simon Lang
Badminton Jugend U15, U19	18:10-19:20 Uhr	AOSG	Daniela Fell
Dance Moves – Just for Fun Ü30	18:20-19:20 Uhr	SR	Beatrix Bläser
Volleyball Herren III (Verbandsliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Konstantinos Kalpakidis
Volleyball Damen II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Thomas Neumann
Judo Erwachsene	18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska
Funktionelles Krafttraining 	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Julia Opheys
Kurs : Fitnessboxen (Jgl. & Erw.) 09.03.-01.06.26 	19:00-20:30 Uhr	AR	Christos Mantzios
Bauch-Beine-Po	19:10-19:55 Uhr	TH	Anna Seyfert
Badminton Erw. (angeleitetes Training)	19:30-20:45 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Volleyball Herren I (Oberliga)	20:00-22:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand
Tischtennis Erwachsene	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter
Kurs : Rock'n'Roll Fortgeschr. 23.02.-08.06.26 	20:00-21:00 Uhr	TH	Jonas Cußler, Kristina Bogimov
Badminton Erwachsene (freies Training)	20:45-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube

*im Sommer findet das Training auf dem Sportplatz des SV Gonsenheim statt.

Dienstag			
MBSch	08:00-13:00 Uhr	TH	
Wirbelsäulengymnastik 	08:20-09:20 Uhr	NTH	Simone Deriu
Wirbelsäulengymnastik 	09:30-10:30 Uhr	NTH	Julia Janine Opheys
Kurs : Mama Baby Yoga 17.03.-09.06.26 	10:00-11:00 Uhr	GR	Katja Hilgert
Kurs : Yoga für Schwangere 17.03.-09.06.26 	11:15-12:15 Uhr	GR	Katja Hilgert
Sitzgymnastik 	11:00-12:00 Uhr	AR	Thomas Stehle
Reha Lungensport	11:15-12:00 Uhr	SR	Mark Becker
MBSch	12:00-13:00 Uhr	NTH	
PPLT bis 31.08.2026	13:00-15:00 Uhr	TH	
Kleinkinderturnen 3-4 J. 	15:00-16:00 Uhr	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Gertrud Keiffenheim
ZINA 60+	16:00-17:00 Uhr	AdR	Brigitte Schworm
Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > anklicken für Voranmeldung! 	16:10-16:55 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim
Showtanz Tanzmäuse (6-7 J.) 	16:30-17:30 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Joy Jubileum
Rehasport Herz Übungsgruppe	16:30-17:45 Uhr	TH	Julia Opheys
Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Hannah Gradl

Volleyball Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Dounia Bahich
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz
Tischtennis Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	17:15-18:30 Uhr	NTH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
ZINA	17:15-18:15 Uhr	AdR	Brigitte Schworm
Kurs: Pilates mit Ying 14.04.-16.06.26 	17:15-18:15 Uhr	AR	Ying Bian
Rehasport Herz Trainingsgruppe	17:45-19:00 Uhr	TH	Julia Opheys
NEU - YOGA (voraussichtlich ab 02/2026)	18:00-19:00 Uhr	SR	Corinna Koch
E-Sport - "Fighting Games"	18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Andreas Doroschenko
Laufen gegen Depressionen	18:00-19:30 Uhr	Mombach	Paul Nilges
Power-Rücken-Fit	18:15-19:15 Uhr	MBS	Antonia Diegisser
Tischtennis Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	18:30-20:00 Uhr	NTH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Herren II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer
Kurs: Faszien Pilates mit Ying 14.04.-16.06.26 	18:30-19:30 Uhr	AR	Ying Bian
Volleyball Jugend U16/20w (Jg. 2007-2011) Anf.	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Dounia Bahich
Volleyball Herren IV (Bezirksklasse)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Jannis Müller, Carlos Morgenroth
Steeldarts für Erwachsene (Dartliga FDW)	19:00-22:00 Uhr	GR (FS)	Stefan Nusko, Torben Müller
Volleyball Damen III (Verbandsliga)	19:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
Bauch-Beine-Po	19:15-20:00 Uhr	TH	Julia Janine Opheys
Badminton Erw. (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	KKR	Andreas Maletzke, Philipp Neutz
Tischtennis Leistung Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
Tischtennis Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	AR	Keyvan Dehghan (HV)
Kurs: Rock'n'Roll Anfänger 24.02.-09.06.26 	20:00-21:00 Uhr	TH	Jonas Cußler, Kristina Bogimov
Volleyball Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Daniel Schneider
Mittwoch			
MBSch	08:00-13:00 Uhr	TH	
Wirbelsäulengymnastik 	08:30-09:30 Uhr	NTH	Julia Opheys
Seniorengymnastik 	09:45-10:45 Uhr	NTH	Julia Opheys
Rehasport Herz - Nachfolge	11:00-12:00 Uhr	NTH	Julia Opheys
PPLT bis 31.08.2026	12:30-14:30 Uhr	NTH	
Tischtennis AG GymMombach	13:45-14:45 Uhr	TH	Frank Hoffmann
Geräturnen Einsteiger 5-12 J. 	15:00-15:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
Geräturnen Geübte 5-12 J. 	15:45-16:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > anklicken für Voranmeldung!</u> 	15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
Motopädagogisches Turnen 	15:30-17:00 Uhr	ALS H	Ursula Horbach-Magerl
Reha Lungensport	16:30-17:30 Uhr	GR (FS)	Claudia Schultheis
Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:30-18:30 Uhr	GBSch	Hannah Gradl, Judith Gradl
Ballsschule Kinder (Jg. 2015 und jünger) 	16:30-18:00 Uhr	NTH	Christine Emmel, Joy Jubileum
Kurs: Breakdance 11.03.-03.06.26 	16:30-17:30 Uhr	SR	Sofian Hardt
E-Sport - "Valorant" ab 16+	17:00-21:00 Uhr	E-SportCenter	Marvin Wild
Reha-Sport Neurologie	17:00-18:00 Uhr	AR	Felix Brinkmann
Rope-Skipping Einsteiger	17:00-18:00 Uhr	MBS	Sabrina Hoppe
Wirbelsäulengymnastik 	17:00-17:45 Uhr	TH	Ying Bian
Fechten Degen (Kinder & Jgd.)	17:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
Fechten Florett (Kinder & Jgd.)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Philipp Schnell
Tischtennis Jugend weiblich ab 9 J.	18:05-19:20 Uhr	AR	Nicolai Cok
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011)	18:00-20:00 Uhr	NTH	Fabian Kaltz
Volleyball Damen II (Landesliga)	18:30-22:00 Uhr	GBSch	Thomas Neumann
Badminton Jgd. U12-U19	18:00-19:20 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Boule Anfänger & Fortgeschrittene 	18:00-20:00 Uhr	Grünstreifen	Axel Rau-Reisinger
Rope Skipping Geübte	18:00-19:00 Uhr	MBS	Isabell Hach
Kurs: Dance Fitness 04.03.-06.05.26 	18:15-19:30 Uhr	SR	Elisa Torner

Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)		19:20-21:05 Uhr	TH	Rebecca Vogler, Janina Schick
Kurs: Zumba Fitness 15.04.-26.06.26		19:45-20:45 Uhr	SR	Julietta Haskuka
Badminton Erw. (freies Spiel)		19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Tischtennis Erwachsene		20:00-23:00 Uhr	NTH	Sarah Vaas
Fechten Erwachsene		20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
Donnerstag				
MBSch		08:00-10:00 Uhr	NTH	
Kindergruppe Hexenkessel e.V.		08:00-09:00 Uhr	TH	AP: Mila Hempel
Frauenfitness 		09:30-10:30 Uhr	TH	Julia Opheys
Kurs: Senioren Tanz Fitness 12.03.-11.06.26		10:00-11:00 Uhr	SR	Ina Veit
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > anklicken für Voranmeldung!</u>		10:45-11:30 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
MBSch		12:00-13:00 Uhr	TH	
PPLT bis 31.08.2026		13:00-15:00 Uhr	TH	
Volleyball AG OSG (7./8. Kl.)		14:30-16:00 Uhr	WStr.	Jonas Koulen
Stricken & Häkeln 		15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	Frauke Braun
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > anklicken für Voranmeldung!</u>		15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
Reha-Sport Orthopädie 		16:00-16:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach
Kurs: Qigong 19.02.-21.05.26		16:15-17:15 Uhr	SR	Midia Nuri
Grundlagen Turnen 4-8 J.		16:30-17:30 Uhr	TH	Julia Opheys, Stefan Wahner
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.		16:30-18:30 Uhr	NOSG	Henrik Robbel
Volleyball Damen IV (Bezirksklasse)		16:30-18:30 Uhr	NOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
Motopädagogisches Turnen 		16:30-17:30 Uhr	MBS	Ursula Horbach-Magerl
Judo Jugend		17:00-18:30 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt
Reha-Sport Orthopädie		17:00-17:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach
Basketball U12		17:00-18:30 Uhr	KKR	Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter
E-Sport - "LoL & Valorant" ab 16+		17:00-21:00 Uhr	E-SportCenter	Marvin Wild
Showtanz Dance Passion (13-17 J.)		17:15-18:30 Uhr	SR	Rebecca Vogler
Leichtathletik & Spiele (8-14 J.)		17:30-18:30 Uhr	TH	Julia Opheys
Kurs: Power-Pilates 26.02.-28.05.26		17:30-18:30 Uhr	RhTB BR	Anne Albert
Boule für Fortgeschrittene (auf Anfrage)		18:00-20:00 Uhr	Grünstreifen	Axel Rau-Reisinger
Kurs: Schach für Einsteiger 12.03.-25.06.26		18:00-20:00 Uhr	GR (FS)	Nina Spiegel
Badminton Erwachsene (freies Spiel)		18:00-20:00 Uhr	AOSG	HV = Hallen-/Trainingszeitverantw.
Volleyball Jugend U14/15w (Jg. 2012-2013)		18:30-20:30 Uhr	GBSch	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
Volleyball Herren I (Oberliga)		18:30-20:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand
Indiaca		18:30-20:00 Uhr	TH	Rolf Knoll
Judo Erw. (freies Training)		18:30-20:00 Uhr	NTH	Manuel Dillmann
Kurs: Vinyasa-Yoga 26.02.-28.05.26		18:45-19:45 Uhr	RhTB BR	Anne Albert
Power-Rückentraining		18:45-19:45 Uhr	MBSch	Martin Güttler
Tischtennis Erwachsene		20:00-23:00 Uhr	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)
Volleyball Damen III (Verbandsliga)		20:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
Volleyball Damen I (Regionalliga)		20:30-22:30 Uhr	NOSG	Daniel Schneider
Volleyball Herren II (Landesliga)		20:30-22:30 Uhr	WStr.	Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer
Volleyball Herren III (Verbandsliga)		20:30-22:30 Uhr	WStr.	Konstantinos Kalpakidis
Badminton Erw. (Mannschaftstraining)		20:30-22:00 Uhr	GBSch	Leonard Reiche
Freitag				
MBSch		08:00-13:00 Uhr	TH	
MBSch		08:00-13:00 Uhr	NTH	
Tischtennis Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)		16:00-17:30 Uhr	TH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)		16:00-18:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl, Judith Gradl
Showtanz Tanzwiese (5-6 J.)		16:00-17:00 Uhr	SR	Janina Schick

Showtanz Dance 'n Joy (10-13 J.)	17:15-18:15 Uhr	SR	Sarah Schmitz
E-Sport - "Super Smash Brothers" ab 16+	17:00-23:00 Uhr	E-SportCenter	Pascal Nötzli
Tischtennis Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	17:30-19:00 Uhr	TH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Herren IV (Bezirksklasse)	18:00-20:00 Uhr	AOSG	Jannis Müller, Carlos Morgenroth
Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)	18:00-19:00 Uhr	AR	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fechten Florett (Kinder & Jugendliche)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Matter, Nillius
Fechten Degen (Kinder & Jugendliche)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
Showtanz - "Dance all jazz styles"	18:30-20:00 Uhr	SR	Stefanie Küchenmeister
Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	18:30-20:30 Uhr	NTH	Hannah Gradl
Basketball Unified Erwachsene	18:30-20:15 Uhr	MBSch/OSG A.	Sven Nürnberger
Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)	19:00-20:30 Uhr	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fitness & Spiele	19:30-21:30 Uhr	GBSch	Martin Güttler
Volleyball Damen IV (Bezirksklasse)	20:00- 22:00 Uhr	AOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
Fechten Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 2	Fabian Nillius
Tischtennis Erwachsene	20:15-22:00 Uhr	MBS	Eva Watkins (HV)

Samstag

Kurs: Strong & Stretch 07.03.-06.06.26	10:00-11:15 Uhr	SR	Katharina Gösser
Kurs: Soulflow-Yoga 07.03.-06.06.26	11:30-12:30 Uhr	SR	Katharina Gösser

Sonntag

Tischtennis Erwachsene	10:00-12:00 Uhr	NTH (TH)	Roger Becker
Tischtennis Einzeltraining/Balleimer-Training	12:00-14:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
Tanzen 	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner

Legende Lokationen:

AdR = An den Reben 31d, ALS H = Astrid-Lindgren-Schule Hartenberg, AOSG = Otto-Schott-Gymnasium, AR = TGM-Athletikraum, GBSch = Gleibergschule, FSH = Franz-Stein-Haus, GR = TGM-Gesellschaftsraum (F=Fensterseite), MBSch = Maler-Becker-Grundschule, Mombach = Treffpkt. Obere Kreuzstr., NTH = Neue TGM-Turnhalle, NOSG = Neue Schulsporthalle OSG, OSG BB = Basketballplatz OSG, PGA = Pfarrer-Grimm-Anlage, RhTB BR = Bewegungsraum des Rh.Turnerbund, SR = TGM-Spiegelraum, TH = Große TGM-Turnhalle, WStr. = Sporthalle Weserstr.

>>> ["Mach mit! Die TGM hält Dich zu Hause fit" > TGM YouTube-Videos zum Sporteln zu Hause <<<](#)



 [TGM Kinderturnclub](#)

 [Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" des Deutscher Turnerbund](#)

 [Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Sportverein" des Sportbundes Rheinhausen](#)

 [Bildungswerk](#)

